مقومات الشخصية
و
علم النفس الحديث

دكتور
عبد المنعم الميلادى



مؤسسة شباب الجامعة
40 ش د / مصطفى مشرفة
تليفاكس: 4839496 الإسكندرية
Email:shabab_elgamaa2@yahoo.com


مكتبة
طريق العلم


mohamed khatab

مقومات الشخصية

و

علم النفس الحديث

دكتور

عبدالمنعم الميلادى

٢٠١٦

الناشر

مؤسسة شباب الجامعة

٤٠ ش د . مصطفى مشرفة

الإسكندرية تليفاكس : ٤٨٣٩٤٩٦

Email:Shabab_Elgamaa2@yahoo.com.

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وقل رب زدني علماً ﴾

صدق الله العظيم

الإهداء إلى الوردة

« الوردة يسكن على غصنها شوك....

... ومع ذلك ترسل إلى الكون .. عطراً جميلاً »

سبحان الله

قبل أن تقرأ

- الناس يحملون شخصيات متباينة.
- هناك من يحمل سخصية «جذابة» تزين وجهه ابتسامة جميلة.
- هناك من يحمل شخصية «منفرة»، تسعد حين تبتعد عنه.
- هناك العصبى - مزاجاً - والذى تتجنب التعامل معه.
- هنا ك الهادئ - طبعاً - والذى تأنس إليه.
- وهناك الشخصية المتدينة المسلمة.. الذى يعلوها نور.. ويغلفها تقوى - وهذه أفضل الشخصيات.
- ولكن ما هى الشخصية؟ وما سماتها؟

هذا ما ستعرفه حين تقرأ هذا الكتاب..

أهلاً بك .. وبمن تقدم إليه الكتاب ليقرأه ...

والله الموفق ....

المؤلف

مدخل لدراسة الشخصية:

الشخصية موضوع اهتم به الكثيرون. فنانون .. شعراء .. مؤلفو قصص ومسرحيات.. رجال علم وسياسة وتجارة.

هذا، إضافة إلى عامة الجمهور المثقف..

ذلك لأنه يطيب لكل منا فهم نفسه.. ومعرفة شخصيته، حتى يتعايش معها.. وأيضاً مع الآخرين داخل علاقات طيبه مريحة.

وواضح أن «الشخصية» كموضوع يهم الشعراء والفنانين وغيرهم، يختلف - تماما - عن المنهج العلمى لدراستها.

أ) الشخصية موضوع دراسة علوم عدة

الشخصية (personality) - بمنظور علمى متخصص، موضوع يتقاسم فى دراسته علوم أهمها: علم النفس - علم الاجتماع والطب النفسى.

علم النفس: يدرس الشخصية من ناحية تركيبها.. أبعادها الأساسية.. تطورها .. خلفيتها الوراثية، البيئية، وطرق قياسها.

كل ذلك على أساس نظريات متعددة، كثيراً ما تكون متباينة ومتصارعة، ولكن الهدف هو هدف عام: ما يتوقع أن يكون عليه سلوك الفرد في موقف معين، حتى يمكن ضبطه والتحكم فيه.

والشخصية كفرع عام من فروع الدراسات الأساسية السيكولوچية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفرع تطبيقى هام من فروع هذا التخصص، وهو :

علم النفس الإكلينيكى، الذى يختص - فيما يختص - بالتشخيص والعلاج.

علم الاجتماع: يهتم بدراسة الشخصية الإنسانية من حيث هو نتاج لحضارة

أو ثقافة معينة تشتمل على أنظمة اجتماعية، وتنظيمات كالزواج والأسرة والدين والنظام السياسى والقانونى وغيرها.

وعلم الاجتماع كأحد فروع الإنسانيات، يهتم فى دراسته للشخصية بالمحددات البيئية والاجتماعية - مع عدم إنكار أثر العوامل الوراثية فى دراسة الشخصية.

والطب النفسى يهتم - بالدرجة الأولى - بأنواع محددة من الاضطرابات والأمراض النفسية، كالتشخيص والعلاج وتوقع سيرها.

ولا عجب فالطب النفسي أضحى - الآن - تخصصاً طبياً له وزنه وقيمته وأهميته. وعالم اسمه «أوبروى لويس» بجامعة لندن، يقول:

«الشخصية تقع فى قالب الطب النفسى، وأن أى غموض فى مفهومها أو عدم تحديد كيفية وضعها، وقياس الخصائص التى تستند إليها، جدير بأن يضعف البناء الكلى للطب النفسى: النظرى والإكلينيكى.

هذا، والدراسة السيكولوچية للشخصية تعتمد وتتأثر بتيارين هامين هما: الدراسات الاجتماعية والعلوم البيولوچية، والشخصية هى همزة الوصل بينهما.

ب) موقع الشخصية فى علم النفس الحديث

من الأمور التى تلفت نظر المبتدئ لعلم النفس عند دراسته لفروع هذا العلم، عدم وجود فراغ يمكن أن يطلق عليه «علم نفس الشخصية» على الرغم من تضمن برنامج الدراسة، وبخاصة فى الصفوف الدراسية الأخيرة فى أى قسم متخصص من أقسام علم النفس، مقررا دراسياً يدعى «سيكولوچية الشخصية»، وذلك لأن دراسة الشخصية ليست فرعاً واضح الحدود بقدر ما تعدّ خاتمة مطاف وجماع كل فروع علم النفس، تصب فيها، وتضيف إلى فهمنا لها.

ويذكر «ميلى» أن الشخصية هى أخر جزء فى علم النفس، وتبعاً لذلك فهى أعقد جانب فيه. هذا، ولا توجد تجربة في علم النفس يمكننا القول بأنها لا تضيف شيئاً إلى معرفتنا الشخصية.

ولدراسة الشخصية فى علم النفس. وظيفة تكاملية، فكما يذكر «جاردنر مورفى» أنه إذا رغب عالم النفس فى أن يرى العلاقات والروابط الداخلية داخل الكائن العضوى دفعة واحدة، وكذلك تسلسل القوانين التى تحكم هذه العلاقات، فلابد أن يهتم ويعنى بسيكولوچية الشخصية. فعلم نفس الشخصية يمكن أن يكون إذن ذلك الفرع الخاص من علم النفس العام الذى يؤكد الكل والعلاقات العضوية داخل هذا الكل - (غنيم).

وقد يفسر ذلك عدم وجود فرع محدد من فروع علم النفس لدراسة الشخصية: رغم وجود مبحث عام وتخصص هام لدراسة سيكولوچية الشخصية والتى تبدو كفرع يمثل نهاية الفروع وجماعها، إلى الحد الذى اقترح فيه بعض المتخصصين أن يطلق عليه «علم الشخصية» إشارة إلى إمكان قيامها كتخصص قائم بذاته.

الفصل الأول



مقومات الشخصية

مقومات الشخصية: من مقومات الشخصية:

- الوراثة والبيولوچي.
- البيئة الجغرافية.
- البيئة الاجتماعية
- البيئة الثقافية.

١) الوراثة والبيولوچي:

خُلق الإنسان مزوداً ببناء تشريحي وفسيولوچي وعصبي وأيضاً عقلي. والوراثة لها دخل لا ينكر في تكوين الشكل العام وطول أو قصر القامة ووزنه، وأيضاً لون بشرته، بشرة بيضاء أو سمراء أو غيرها. وهذه عوامل وراثية تلعب دوراً كبيرا في التكوين الجنسي للفرد، وتنتقل من جيل إلى آخر من خلال الجينات (genes). والكلام لايزال للدكتور حسين عبد الحميد.

إضافة إلي ذلك، يولد الإنسان وقد زوِّد بالمكونات العقلية والمعرفية، وهذه تحدد مسار تعليمي معين.. أو تؤهله للالتحاق بمهنة معينة تناسب تركيبته الجسمانية والعقلية ومميزاتها الفكرية. أيضاً تحدد هذه العناصر سلوك الفرد الاجتماعي.

ويجب أن نذكر - هنا - قيمة المكونات الانفعالية . وهذه تتعلق بالنشاط الانفعالي كالميل إلى الانطواء أو الانبساط.. والميل للسيطرة أو الميل للخضوع.

وهكذا من خلال ما ذكرناه - تعتبر الوراثة البيولوچية عاملاً هاماً في التنشئة الاجتماعية. وتبدو عناصر مقومات الوراثة ثابتة لا تتغير .

هذا، وهناك اختلافات بين الجنسين .. اختلافات في الطول والوزن وحجم الرأس ولون البشرة، وغيرذلك من السمات الفيزيقية التي توجد حتى داخل النوع الواحد - ذكراً كان أم أنثى.

والاختلافات في هذه العناصر تجد أوضاعاً متباينة وقدرات متفاوتة،

فالفتاة الجميلة قد تجد فرصة سانحة للزواج بدرجة تفوق فتاة أخرى أقل جمالاً.

وتحدد التميزات الطبقية المستوى الاجتماعي ويتمثل ذلك في الوضع الطبقي لأفراد السلالات الممتزجة أو المهجنة الذين لا يختلطون اجتماعياً مع أسلافهم والذين يمثلون مكانة أدنى منهم إلا نادراً في الوقت الذى لا يتقبلون فيه اجتماعياً من جماعات السلف الذين يحتلون مكانة أعلى منهم.

الغدد الصماء والشخصية: الغدد الصماء سميت صماء لأنها تفرز مادتها في الدم مباشرة.. أي دون «أنبوبة» أو «مخرج» وهناك أمثلة نقدمها في هذا «المجال الطبي للشخصية»

في قاع الجمجمة غدة تسمى الغدة النخامية Pituitary Gland إذا أخذنا أحد هرموناتها المسئول عن النمو (هرمون النمو): نجد أن زيادة إفرازه ممكن أن يجعل من الإنسان Giant أي عملاقاً.. والعملاق غير مرغوب فيه اجتماعياً لمواصفاته الجسمانية الغير عادية، قد يهابه الناس الذين من حوله، وقد ينفرون منه، وقد يستهزئون به.

وكذلك زيادة إفراز هرمون الثيروكسين (Thyroxin) الذى يفرز من خلال الغدة الدرقية، قد يجعل الشخص إنساناً ثائراً لأتفه الأسباب.. ويقل وزناً، وتزيد عصبيته .. هذه ملامح طبية لشخصية مريضة ولكنها غير مقبولة إلى حد ما في مجتمع يتنفس فيه هذا المريض هواءه.. وهكذا، هناك أيضاً المكونات النفسية - الذكاء والتفكير..الإدراك .. الثقة بالنفس، وللوراثة أثر كبير في حضور هذه الصفات أو في غيابها. وهي ذات علاقة بمواهب الفرد الخاصة، وقدراته ومهاراته الحركية، حيث يتميز بعض الناس ببطء الاستثارة، والبعض الآخر بسرعة الاستثارة، مما يؤثر بدوره على تكوين الشخصية، هذا وتلعب هذه العناصر دوراً فعالاً في فهم السلوك الإنساني.

٢ـ البيئة الجغرافية:

البيئة الجغرافية يندرج تحتها : الموقع والتضاريس والمناخ والطبوغرافيا،

والموارد والثروات الطبيعية والسكان،

وتلعب هذه العوامل دوراً هاماً في تحديد خصائص الثقافة والحضارة، كما تؤثر على السلوك الإنساني.

من الأمثلة نذكر أن بلاد اليونان جبلية، وعرة جداً وتحصر الجبال، بعض الوديان الضيقة، التى أمكن زراعتها وعليها أقيمت المدن الصغيرة وكان للموارد الاقتصادية المحدودة أثر فى رحيل بعض المواطنين بحراً إلى سواحل بعيدة.

هذا ووعورة الاتصال البرى حال دون قيام وحدة قومية أو سلطة مركزية تبسط سلطانها السياسى على جميع المدن فى أنحاء بلاد اليونان.

وهكذا أصبح نظام «الفردية» هو طابع الروح اليونانية القديمة، وكان لكل جزيرة شخصيتها المتميزة ، وهذا ما أورده د. صبحى فى كتابه الجغرافيا وتركيب الإنسان :" تتدخل العوامل الجغرافية فى تركيب الإنسان، فالماء والطعام والعلاج من العوامل الهامة فى تركيبة الإنسان المادية، كما أن حرمان الفرد من هذه المصادر له تأثير في سلوكياته وإحباطاته وتكيفه مع البيئة.

ويؤثر توزيع السكان فى سلوك الأفراد، ففى البلاد الخصبة يتزايد عدد السكان، ويتناقص عدد السكان فى البلاد الصحراوية القاحلة، يؤثر هذا بدوره فى التفاعل السلوكي بين الأفراد. ومن يسكنون السواحل يختلفون فى شخصياتهم وطباعهم عمن يسكنون الصحارى والمزارع.

النوبيون والهجرة إلى المدينة:

ارتبطت هذه الهجرة بقلة الموارد الاقتصادية فى البيئة المحلية. ولقد أثرت عملية الانتقال الجغرافى للنوبيين تأثيراً واضحاً فى عملية تمزق النسق الثقافى المميز لهم والذين عاشوا من خلاله لقرون طويلة. فقد ظهرت الفردية وسادت علاقات المصلحة بين النوبيين، وضعف الاهتمام بالرابطة القرابية.

وقد اهتم النوبيون أنفسهم بهذه المظاهر المتحللة، والتى طرأت على حياتهم بالرغم من توفر الخدمات الأساسية فى المنطقة الجديدة عنها فى النوبة الأصلية. الأمر الذى انعكس بدوره على المهاجرين المقيمين فى المدينة فيما يتعلق بضعف العلاقات التبادلية بينهم وبين الجماعات القرابية فى الموطن الجديد وكذلك التخلى وعدم الالتزام بآداب وسلوكيات الضيافة للقادمين إلى المدينة وزوارها من النوبة الجديدة.

٣) البيئة الاجتماعية:

وهي المتغيرات الاجتماعية التى يتوقعها الإنسان في بيئته وذلك مثل: التقاليد - العادات والانحراف مع أنماط السلوك التى يتعلمها الإنسان من بيئته، وهى تمثل عاملاً هاماً فى عملية التنشئة الاجتماعية، وتأثير النواحى الاجتماعية على شخصية الفرد حيث يقضى الفرد جزءاً كبيراً من حياته فى تفاعل مع الآخرين فى البيئة المحيطة به وهناك مستويات مختلفة للتفاعل الاجتماعى، فهناك التفاعل بين الأفراد مثل ذلك التفاعل بين الزوج وزوجته وبين الطالب والأستاذ وهناك التفاعل بين المدرب وفريق كرة القدم، وهناك أيضاً التفاعل بن الفرد والثقافة العامة، ويتمثل ذلك فى العادات والتقاليد الاجتماعية.

٤) البيئة الثقافية:

إن اختلاف سمات الشخصية فى المجتمعات المختلفة يرجع إلى تأثير الثقافة. فكل نمط ثقافى يمكن أن يؤدى إلى تثبيت سمات معينة فى الشخصية.

هذا، وكبار السن قد يحافظون على مقومات شخصياتهم القديمة بينما يميل الشباب إلى سرعة التعبير ، ويؤدى ذلك إلى وجود أنماط مختلفة من الشخصيات فى المجتمع الواحد، أو فى الجماعة الواحدة.. فدرجة قبول التجديدات أو التغيرات الثقافية لا تكون بنفس الدرجة عند كل أعضاء المجتمع.

محاضرة مفيدة
فى علم النفس

محاضرة مفيدة فى علم النفس:

أفاض الأستاذ «درويش » في شرح «الشخصية» سماتها.. ومقوماتها .. لطلابه.

الطلبه كانوا يتلهفون على الاستماع إلى الأستاذ..

أستاذ درويش كان يراعى في كلامه - حين يشرح - تبسيط المعلومة.. الوضوح في المعلومة .. حتى يستوعب التلاميذ ما يقوله من دسم الكلام.. وصدق المعلومة.

هناك مواضيع مسلّية - فى علم النفس - ليست على خريطة المنهج.. بل هى على هامش الشخصيات. وكان يضع الأستاذ عنواناً لها «شخصيات تبحث عن مخرج» والطلبة كانوا دائماً يشاطرونه الكلام والسؤال .. وهذا كان يسرّه، ويثلج صدره.. فالعلم خاصة «علم النفس» عنده مشاركة وجدانية ليست لأحد سيطرة عليه.

قرر .. بعد درس «الشخصية» حين التفّ الطلبة حوله، يلتقطون كل كلمة يقولها، ويرصدون كل حركة يأتى بها. قرر أن يقدم لهم محاضرة مفيدة فى علم النفس عن «الحيل الدفاعية» بعد أن لمسها لدى بعض الطلبة، ولم يشأ أن يحرجهم أو يبعث فى نفوسهم شعوراً بذنب أو خطأ.

الحيل الدفاعية:

يتعرض الإنسان للكثير من الإحباطات والصراعات التى تسبب له أحياناً مشاكل كثيرة. ما هو الحل؟ الحل يكون من خلال استخدام حيل دفاعية ليتّجاوز هذه المشاكل التى يعيشها.. وإلا فإنه سوف يصير عرضة للقلق والتوتر ويصبح سئ التوافق.

والحيل الدفاعية وسائل غير منطقية لمعالجة القلق والتوتر..

- لماذا؟

- لأنها تسلك - فى ذلك - مسالك تشوه فيها الحقيقة .. أو تنكر.. بغرض

تخفيض حدتي القلق والتوتر .

بمعنى آخر، هذه الحيل لا تعالج «الإساس» ولكن تخفيه عن الأعين أو تقلل من شأنه، بطرق تتفاوت فى مدى نجاحها، إذ أنها قد تنجح بصورة كبيرة أحياناً، وقد تفشل بصورة ذريعة أحياناً أخرى، وهى وسيلة للراحة الوقتية، إلا أنها فى أحيان كثيرة تعطل الطاقة النفسية للفرد.

وهكذا .. فإن بعض «الحيل الدفاعية» تعتبر ضارة إلى حد كبير. وها نحن نقدم بعض هذه الحيل.

- أحلام اليقظة Day Dream: وهى طريقة من الطرق الانسحابية، وقد تكون نذيراً بوقوع أزمة نفسية، وعندما تكون معتدلة تعتبر وسيلة هامة للإبداع، كما أنها قد تدفع الشخص للعمل بصورة ما، وهذه الطريقة تمارس في كل المراحل العمرية للشخص. والغرض الأساسى منها هو تقليل التوتر الناتج عن الفشل والإحباط فى الأمور التى يعجز الفرد عن تحقيقها فى عالم الحقيقة، أى أنها تقوم بصمام الأمان الذى يقوم بتفريغ التوتر الزائد حتى لا يدمر الإنسان.

وأحلام اليقظة قد تكون مرضية، وقد تكون طبيعية. والفرق بين الإثنين هو أنها إذا حدثت بطريقة طبيعية فإن الشخص لا يعرف أنها غير حقيقية. أما أذا حدثت بطريقة مرضية، فإن الشخص يعتقد أنها حقيقية ويعيش فيها بكل كيانه، ويندفع إلى أفعال تبدو للغير غير سوية على الإطلاق.

- التبرير"Rationalization" : هو محاولة لتبرير الأخطاء، وإعطائها أسباباً وجيهة، توضح أنها ليست أخطاء.. رغم كونها أخطاء.

وهذه الوسيلة تستخدم - عادة - فى المواقف التى تسبب الشعور بالخجل أوالحرج .

هذا، والتبرير يختلف عن الكذب. فالكذب هو محاولة خداع الآخرين .. بينما التبرير حيلة لخداع شخص أو أكثر.

- الإسقاط: فى هذه العملية يقوم الشخص بإلصاق عيوبه وأخطائه بالآخرين، وقد يبدأ الشخص في لوم الآخرين فيما فشل هو فيه.

وعمليات الإسقاط إذا زادت عن حدها، قد تؤدى إلى «جنون العظمة».

- الانسحاب (With drawal): يحدث هذا، عندما يبدأ الشخص فى تجنب المواقف التى تسبب له متاعب وآلام نفسية، وقد يتقوقع على نفسه فى الحالات الشديدة.

ومثال ذلك : الطالب الذى رسب في الامتحان، قد يبدأ في الابتعاد عن أصدقائه كي لايشعر بالنقص تجاههم.

التقمص: (Identification) : يقوم الشخص فى حالة التقمص بإلصاق الصفات المحببة إلى شخصه، وقد يدمج نفسه فى شخصية شخص آخر يحب صفاته فيجعلها له هو شخصياً.

- التمارض (Malingering) : هو حيلة شعورية في البداية، ولكنها تتحول إلى حيلة لا شعورية فى النهاية فى كثير من الأحيان. أى أن الفرد يدعى المرض، يبدأ بخداع الناس، وينتهى بخداع نفسه، يحدث هذا عندما يواجه الشخص ما يهدد ال «أنا Ego» ، وهو بذلك يستدر عطف الناس، كما أنه يحصل على منافع حقيقية، إذا أتم عملية التمارض دون أن ينكشف.

- التكوين التفاعلى Reaction formation: هو اتخاذ الفرد سلوكاً ذا اتجاه مناقض لما يريده الفرد كي يخفي وراءه .. ويموه أيضاً .. على رغبات لا شعورية مستهجنة وغير مقبولة، على سبيل المثال: قد يحاول شخص ما إبداء الحب لشخص آخر، رغم أنه يكرهه فى الحقيقة.. والحب الذى يبديه ليس صادراً من القلب فعلاً.

- العدوان Aggresssion: هو توقيع الإيذاء على الغير أو النفس، وقد يكون العدوان مباشراً أو غير مباشر، كما أنه قد يكون مشروعاً أو محظوراً، فاللص الذى ارتكب جريمة سرقة، يوقع عليه القاضى إيذاء مشروعاً كعقاب

على جريمته، بينما جريمة اللص تعبر عدواناً غير مشروع، وقد يكون العدوان جسمانياً أو لفظياً.

انتهت محاضرة «خارج المنهج» وكان الطلبة يسمعون وينصتون وكأن على رءوسهم الطير.. وكادوا أن يحفظوا كل كلمة صدرت من أستاذهم الذى يحبونه ويقدرونه.. ولماذالا؟ وهو خبير فى «علم النفس» ويعرف أحوال المرضى النفسيين.

ـ المحاضرة كانت شيقة؟ نعم.

ـ المحاضرة كانت مفيدة ؟ نعم.

ـ المحاضرة كانت تحمل أشياء جديدة عليهم؟ نعم.

ولكن رغم تحذير أستاذهم بألا يستعملوا التعبيرات التى جاءت فى المحاضرة كالإسقاط والتبرير وغيرها. فإنهم خرجوا من المحاضرة يشخص بعضهم الآخر نفسياً،، ويلقى عليه ظلالاً غير مطلوبة من كلام المحاضرة..

وفى المحاضرة التى تلت محاضرة «الحيل الدفاعية» غضب الأستاذ من تلامذته لخروجهم على الخط الذى رسمه لهم: الفهم .. الاستفادة وعدم استعمال ما جاء فى المحاضرة فى غير محلّه.

ـ كألفاظ يتداولونها بينهم ـ دون وعي أو إدراك أو لزوم .. وهددهم بحرمانهم من مثل هذه المحاضر.

ـ ولكن كيف علم الأستاذ بخروج التلاميذ عن الخط المرسوم؟

ـ كان التلاميذ يتحدثون ويتكلمون ـ دون فهم وتقدير ـ ويخاطبون بعضهم بألفاظ المحاضرة التى لم يكن استعمالها يخصّهم.. ولكن معلوماتها تهمهم.. المعلومة شئ ... وتطبيقها يحتاج إلى علم وكياسه.. يحتاج أيضاً إلى أدب وذوق وأخلاق وسلوكيات ناضجة.

مفهوم الشخصية

مفهوم الشخصية:

إن معنى الشخصية من أشد معانى علم النفس تعقيداً وتركيباً، ذلك لأنها تشمل: الصفات الجسمية والوجدانية والعقلية والخلقية فى حالة تفاعلها مع بعض لشخص معين، يعيش فى بيئة اجتماعية معينة.

وكما يذكر (البورت G. Allport) فإنه كل فرد يعرف ما هى الشخصية ولكن لا يستطيع أحد أن يصفها بدقة.. ونتيجة لذلك فإن هناك مئات من التعريفات موجودة ومتفرقة - لدينا - لمفهوم الشخصية.

ولقد اهتم الفلاسفة منذ أمد بعيد، بالشخصية الإنسانية، فمثلاً أفلاطون فى كتابه «الجمهورية» قد ميز الشخصية من خلال (الروح) فى ثلاث صور: هى العقل ، العاطفة، الإرادة.

هذا، وقد تصورهم إفلاطون - عربة يجرها جياد. وقائمة هذه العربة يمثل العقل بينما الجياد تمثل : العاطفة والإرادة.

أما «سيد غنيم ١٩٧٨» فيذكر الصفات التى يجب أن يشتمل عليها المفهوم البسيط للشخصية وهذه أهمها:

- الشخصية وحدة مميزة خاصة بالفرد، حتى ولو كانت هناك سمات مشتركة بينه وبين غيره من الأفراد.
- الشخصية تنظيم متكامل ، حتى ولو لم يتحقق هذا التكامل دائماً فهو هدف يسعى الفرد دائماً إلى تحقيقه.
- الشخصية تتضمن فكرة الزمن، فالشخصية لها تاريخ ماض، وحاضر، وراهن.
- الشخصية ليست مثيراً ولا استجابة، وإنما هى مكون افتراضى.

هل هناك تحديد زمنى قاطع للشخصية؟

عندما نتحدث عن الشخصية.. لابد وأن نتعرف على المبادئ الأساسية التى تخضع لها نمو الشخصية.

ويقول «فرج عبد القادر ١٩٧٩»:

- إن تقسيم نمو الشخصية إلى مراحل زمنية، ليس تقسيماً حاداً أو قاطعاً، إنما هو - مجرد - تقسيم - اصطلاحى تعسفي، لسهولة الفهم والدراسة، فليست هناك حدود زمنية فاصلة بين كل مرحلة نمو وأخرى، وإنما تتتابع مراحل النمو المختلفة بشكل متداخل بحيث تتزايد نسبة تواجد خصائص مرحلة بالنسبة إلى خصائص المرحلة السابقة عليها، وخصائص المرحلة التى تتطور إليها الشخصية ليس لها تحديد زمنى قاطع.

- إن وصول الشخصية إلى مرحلة نمو معينة لا يعنى الاختفاء الكامل لجميع خصائص مراحل النمو السابقة، بل إننا - في الواقع - سوف نجد بقايا فى الشخصية من مراحل نموها السابقة، فكثيراً ما يلجأ الراشد السوى إلى العويل والبكاء فى بعض المواقف، وهما خاصيتان طفليتان، كما أن الراشد الغير سوى قد يكثر من لجوئه إلى البكاء والعويل كمظهر من مظاهر اضطراب النفس.

- إن نمو الشخصية عملية ديناميكية تتناول جوانب الشخصية متكاملة وككل ، وإن كنا نجد - فى واقع الأمر- أن بعض جوانب الشخصية أسرع فى نموها فى بعض المراحل من جوانب أخرى.

- إن نمو الشخصية لا يعنى زيادة أو إضافة بالنسبة لجميع جوانب الشخصية.

- إن نمو الشخصية - فى أساسه - عملية تمايز فى خصائصها، مما يؤدى فى نهاية الأمر إلى زيادة عدد هذه الخصائص ووضوحها أكثر، وبالتالى تتمايز الشخصية عن غيرها من بقية الشخصيات، بالنسبة للخصائص المعينة

كلما ازدادت نمواً «فرج عبد القادر١٩٧٩».

ويرى «عادل الأشول ١٩٨٨» أن تعاريف الشخصية اتخذت العديد من الاتجاهات ، وكثيراً ما يشار إليه بالتعريف المظهرى للشخصية، فإنه مستمد من المعنى الأصلى للفظ اللاتينى.

أما الاتجاه الثانى ويشار إليه بالتعريف الجوهرى للشخصية، فإنه يقوم على أساس نظرة رجال الفلسفة واللاهوت والتشريع للإنسان، تلك النظرة التى كانت تتضمن الاهتمام بجوهر الفرد، وطبيعته الداخلية، مما كانت تفرض هذه المباحث وجوده إلى جانب المظهر الخارجى للشخص، ومع أنه قد يبدو لأول وهلة أن الاتجاه الأول أقرب إلى أن يسود الدراسات الفلسفية والدينية، إلا أننا حين نستعرض بعض التعاريف التى وردت فى علم نفس الشخصية، نستطيع أن نتبين أن علم النفس قد تأثر فى دراسته للشخصية بكلا الاتجاهين «عاد الأشول١٩٨٨».

فى حين يرى «احمد عبدالخالق ١٩٩٤» أن الدراسة السيكولوچية للشخصية تعتمد وتتأثر بتيارين هامين : العلوم الاجتماعية والعلوم البيولوچية. والشخصية هى همزة الوصل بينهما، كما أن تعدد دراسة الشخصية هى خاتمة مطاف الدراسات السيكولوچية. ونظراً لما لها فى علم النفس من مكانة، اقترح بعض علماء النفس أن يطلق عليها: علم الشخصية (Personology) إشارة إلى إمكان قياسها، تخصصا قائماً بذاته..

وقبل أن نتعرض لتعريف الشخصية من وجهة نظر علماء النفس، يجب أن نتعرف على الأصل اللغوى لهذا المفهوم . ثم معنى الشخصية فى المعاجم والقواميس الخاصة بعلم النفس.

الأصل اللغوي لمفهوم الشخصية

الأصل اللغوى لمفهوم الشخصية Personality:

يذهب «جوردون البورت» إلى أن كلمة شخصية Personality أو Personalité بالفرنسية تشبه إلى حد كبير الكلمة باللغة اللاتينية Personalitas فى العصور الوسطى أو اللاتينية القديمة، فقد كان لفظ Persona وحده هو المستخدم وأوضح البورت فى كتابات «سيشرون» أربعة معان مختلفة وهى :

- الفرد كما يظهر للآخرين.
- مجموع الصفات الشخصية.
- الدور الذى يقوم به الفرد فى الحياة.
- الصفات التى تشير إلى المكانة والتقدير.

(سيد غنيم ١٩٧٨).

أما عبد الخالق (١٩٧٩) فيقول : كلمة شخصية فى اللغة العربية مشتقة من «شخص» والشخص كما جاء فى مختار الصحاح، للرازى سواء الإنسان أو غيره تراه من بعيد، وجمعه فى القلة « أشخص» وفي الكثرة «شخوص».

وقال الخطابى: ولا يسمى شخصاً إلا جسم مؤلف له شخوص وارتفاع.

ويقول «أحمد زكى صالح ١٩٧٩» أن لفظ الشخصية فى العربية مشتق من الفعل شخص، وجاء فى «الأساس»: (ومن المجاز شخّص الشئ أى عينه) ويلوح أن المقصود بالشخصية فى اللغة هو ما يعين الفرد.

وذكر «أسعد رزق ١٩٧٩» أن كلمة برسونا (Persona) باللاتينية تعنى القناع أو الوجه المستعار (الذى يلبسه الممثل). والشخصية مجموع خصائص الفرد الجسمية والعاطفية والنزوعية والعقلية التى تمثل حياة صاحبها. وتعكس نمط سلوكه المتكيف مع البيئة. فهى لفظ يجرى استخدامه على عدة معان شعبية وسيكولوجية.

وأوضح «روبرت ١٩٨٥ - Robert» أن مصطلح الشخصية اتخذ معان كثيرة. وهناك تأكيد أن لمفهوم الشخصية سمات منها:

- الفرد يشترك في خصائصه (السعادة – القبح) بشكل عام مع الآخرين.

- كل فرد يتميز عن الآخرين على أساس التركيبة الفريدة لهذه الصفات وعلى الدرجة التي يظفر بها.

سمات الشخصية

سمات الشخصية:

١) تعريفات للسمات لدى بعض علماء النفس:

تعددت تعريفات علماء النفس للشخصية، كذلك اختلفت تعريفاتهم لسماتها تبعاً لاختلاف نظراتهم ونظرياتهم عن الشخصية.

- تعريف البورت: السمة تركيب نفسي له القدرة على أن يعيد المنبهات المتعددة إلى نوع من التساوى الوظيفي، وإلى أن يعيد إصدار وتوجيه أشكال متكافئة ومتسقة من السلوك ا لتكيفي والتعبيرى.
- تعريف كاتل: السمة مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التى يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة فى معظم الأحوال، والسمة عنده كذلك «جانب ثابت نسبياً من خصائص الشخصية، وهى بُعد عاملى يستخرج بواسطة التحليل العاملى للاختبارات أى للفروق بين الأفراد، وهى عكس الحالة».
- تعريف إيزنك: السمات مجموعة من الأفعال السلوكية التى تتغير معاً، وتعد السمات عنده مفاهيم نظرية أكثر منها وحدات حسّية.
- تعريف ستاجنر: سمة الشخصية تكون طريقة عامة فى إدراك مجموعة من المواقف أو الاستجابة.
- التعريف فى معجم إنجلش إنجلش: السمة أى خاصية دائمة وثابتة نسبياً لدى الفرد، والتى بها يمكن تمييزه عن غيره من الأفراد.
- التعريف فى معجم دريفير: السمة خاصة فردية فى الفكر والمشاعر أو الفعل، وراثية أو مكتسبة.

بالنظر إلى التعريفات السابقة والمسميات، نجد قدراً من التشابه أو من العناصر التى يمكن أن تعد مشتركة، لذلك نلخصها فى تعريف مقترح كما يلى:

- التعريف المقترح: السمة أي خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد، فتميز بعضهم عن بعض أي توجد فروق فردية فيها.

وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة.

ويمكن أن تكون جسمية أو معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية.

والأخيرتان هما مجال الاهتمام في بحوث الشخصية.

٢) التحديد الفارق للسمات:

الفرق بين «السمة» و«الاتجاه»

يشير «البورت» إلى أنه ليس من السهل التفرقة بين الاتجاه والسمة.

يشير الاتجاه - عادة - إلى موضوع معين (سياسي، اقتصادي، ديني) أما السمة فتبرزها موضوعات شديدة التنوع، فالسمة إذن أكثر عمومية من الاتجاه، وتشير إلى مستوى أرقى من التكامل.

- الاتجاه في العادة - ثنائي مع أو ضد، مفضل أو مكروه.. وهكذا، ولكن الحال ليس كذلك في السمات.

ويذكر «البورت» أن السمة (وهذا من وجهة نظره) هي المفهوم الأساسي في دراسات الشخصية، حيث تهتم الأخيرة بتركيب السمات لدى الشخص.

أما «الاتجاه» في العادة - ثنائي مع أو ضد، مفضل أو مكروه.. وهكذا، ولكن الحال ليس كذلك في السمات.

ويذكر (البورت) أن السمة (وهذا من وجهة نظره) هي المفهوم الأساسي في دراسات الشخصية، حيث تهتم الأخيرة بتركيب السمات لدى الشخص.

أما «الاتجاه» فهو الموضوع الأساسي في علم النفس.

ويرى كذلك أن «العاطفة» تقع بين السمة والاتجاه.

أما العادة: فتستخدم بمفهوم ضيق على أنها نوع من الميل المحدد، ولذا

فالسمة أكثر عمومية من العادة وتتكون السمة - في أحد جوانبها على الأقل - من خلال تكامل مجموعة من العادات النوعية ذات الدلالة التكيفية العامة بالنسبة للفرد. ولكن العادات لا تتكامل تلقائياً، بل عندما يتوفر لدى الشخص مفهوم عام من نوع معين أو صورة عامة تقوده إلى تكوينها في ظل جهاز أرقى من التنظيم.

٣) أنواع السمات:

يقسم «جلفورد» السمات من وجهة عامة إلى ثلاث هي:

السمات السلوكية - الفسيولوجية ، والمورفولوجية، وهو يركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية.

ويفصلها «كاتل» ويقسمها إلى ثلاث أنواع:

١- السمات المعرفية: أو القدرات وطريقة الاستجابة للمواقف.

٢- السمات الدينامية: وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية. وهي التي تتصل بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية أو الميول، كقولنا «س» شخص طموح و«ص» شغوف بالرياضة .. وهكذا.

٣ - السمات المزاجية: وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة وغيرها.. فقد يتسم الفرد - مزاجياً - بالبطء أو المرح أو التهيج أو الجرأة وهكذا.

ونركز حديثنا - هنا - بوجه عام حول : السمات المزاجية ونقدم بعض التصنيفات العامة لسمات الشخصية، وهي تصنيفات متداخلة إلى حد كبير.

أ) السمات العامة والخاصة

لا شك أن كل إنسان يتشابه مع بقية البشر في جوانب معينة وهذه هي السمات العامة أو المشتركة، ولكنه - في نفس الوقت - لا يتشابه أي واحد منهم في جوانب أخرى. وهذه هي السمات الخاصة أو الفريدة.

والسمات العامة هي السمات المشتركة أو الشائعة بين عدد كبير من الأفراد

فى حضارة معينة، وقد تكون فى حضارات كثيرة كذلك. أو قد تشيع بين الآدميين على وجه العموم. ومثالها فى المجال المعرفى: «الذكاء» الذى يوجد بدرجات لدى بعض الآدميين.

أما السمات المشتركة للشخصية فمثالها السيطرة والانطواء والاتزان الوجدانى والاجتماعى، وغيرها كثير.

وللسمات المشتركة نفس الشكل لدى كل شخص أى أنها توجد لدى الجميع، ولكن بدرجات متفاوته. والفارق «كمى» وليس «كيفى».

هذا، والأشخاص الأسوياء فى حضارة معينة، يميلون بالضرورة إلى أن يطوروا أشكالاً من التوافق متقاربة إلى حد ما، ويمكن مقارنتها بعضها البعض، فإذا أمكن البرهنة على أن نوعاً من النشاط عادة مرتبط - إحصائياً - بنوع آخر من النشاط، هنا يتوفر الدليل على أن شيئاً ما يكمن خلف هذه النوعية من النشاط (أى السمة) وتكون السمة المشتركة إذا كان الدليل على وجودها مستخرجاً من جمهور كبير من الناس.

والسمات الخاصة أو الفريدة هى التى «تخص فرداً ما بحيث لا يمكن أن تصف آخر بنفس الطريقة، وهى إما قدرات أو «سمات دينامية».

نظرية البورت فى السمات: «كل سمة فى الفرد تعتبر سمة فريدة تتميز فى قوتها واتجاهها ومجالها عن السمات الأخرى المتشابهة الموجودة لدى الأفراد الآخرين».

ويؤكد «البورت» أنه لا يوجد أبداً فى الواقع شخصان لهما سمة واحدة تماماً، والطريقة التى تعمل بها أى سمة بالذات لدى شخص معين تكون لها دائماً خصائص فريدة تميزها عن جميع السمات المتشابهة لدى الأشخاص الآخرين.

وهكذا، فإن السمات - جميعاً - سمات فردية فريدة، ولا تناسب سوى الفرد المنفرد . ويرى كذلك أن السمة الفردية هى وحدها التى يمكن اعتبارها سمة

حقيقية لأن السمات توجد دائماً لدى أفراد وليس في المجموع العام، ولأنها تتطور وتعمم إلى استعدادات دينامية بطرق فريدة، وفقاً لخبرات كل فرد.

والسمة المشتركة ليست سمة حقيقية على الإطلاق، بل أنها مجرد جانب صالح للقياس من السمات الفردية، ذلك لأن هناك أنواعاً لا حصر لها ، من المسيطرين أو القادة أو العدوانيين أو الجبناء- والمقياس العام للسمة المشتركة لا يمكّنه ولن يمكّنه من دراسة الظلال الدقيقة للسمات لدى الأفراد.

ويرى «البورت» أن الاستعدادات الشخصية هي وحدها السمات الحقيقية وهي أكثر تصويراً لتركيب الشخصية. أما السمات المشتركة فهي سمات شبه حقيقية (غنيم).

ويرى «ولسون» بأن كل شخصية فريدة في كل جوانبها مما يجعل التصنيف أمراً مضللا أو مستحيلاً، وأن أى شخص لا يتكرر بطريقة كاملة ولا حتى عن طريق توأمه الصنوى، وكل اصبع «موز» هو أيضاً فريد .. ولكن يمكن تصنيف الموزة حسب نضجها .. عطبها .. أو شكلها .. أو حجمها.

ب) السمات الأساسية والسطحية

ممكن تقسيم السمات إلى سمات أساسية وسمات سطحية.

السمات السطحية: هي تلك السمات التي يمكن ملاحظتها مباشرة، وتظهر في العلاقات بين الأفراد ، وتعد أكثر قابلية للتعديل تحت ضغط الظروف البيئية ومثالها المرح والحيوية والتشاجر. فالسمات السطحية إذن هي تجمعات الظواهر أو الأحداث السلوكية ا لتي يمكن ملاحظتها، وهي أقل ثباتاً كما أنها مجرد سمات وصفية.

السمات الأساسية: وهي التكوينات الحقيقية الكامنة خلف السطحية والتي تساعد على تحديد وتفسير السلوك الإنساني- فالسمات الأساسية ثابتة وذات أهمية بالغة، وهي المادة الكبرى الأساسية التي يقوم عالم النفس بدراستها، ويمكن أن تنقسم إلى سمات تكوينية وسمات تشكلها البيئة الأولى

داخلية وذاتية أساس وراثي، والثانية تصدر عن البيئة وتتشكل بالأحداث التي تجرى في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

بقى شىء..

طبيعة السمات: إننا لا نلاحظ السمة بطريقة مباشرة، بل نلاحظ مؤشرات وأفعال معينة نجرد أونعمم على أساسها. فالسمة إذن مستنتجة من الملاحظات الفعلية للسلوك أو من خلال استخبار.

فإذا رأيت (س) من الناس يترأس الآخرين في مناسبات عديدة، فإنك تقول أن السيطرة تشكل إحدى سماته، وإذا مارأيته فى مواقف كثيرة يفقد أعصابه لأسباب تافهة، فإنك تقول أن لديه سمة (التهيجيّة) أو القابلية للاستثارة.

وفى الحقيقة نكون قد لاحظنا ارتباطاً واتساقاً وظيفياً من موقف إلى آخر، فالسمة إطار مرجعي، ومبدأ لتنظيم بعض جوانب السلوك .. وهي نتيجة مستنتجة مما نلاحظه من عمومية السلوك البشرى.

والسمة ليست - إبداً - علة السلوك، بل هي مجرد مفهوم يساعدنا على وصف ذلك السلوك.

الفصل الثاني



أنماط الشخصية

أنماط الشخصية

كما جاء فى كتا(General Psychology)

قسّم أبو قراط شخصيات الناس إلى أربعة أنماط رئيسية:

١) **المزاج السوداوى** (Melancholic): وهو الشخص الذى يغلب عليه المزاج السوداوى ، ويمتاز بأنه : حزين ومكتئب

٢) **المزاج الدموى** (squgunine): وهو شخص سهل الاستثارة فى غير عمق أو اتساع.

٣) **المزاج الصفراوى** (Chqleric): وهو شخص شديد الانفعال مع تغلب الجانب الجدى وقلة السرور.

٤) **المزاج المتبلد:** (Phlegmatic) وهو شخص متبلد فى الشعور قليل الانفعال - غير مكترث بشئ.

هذا، وإذا اختلطت هذه الأمزجة بسبب بنسب متكافئة، كان الشخص سليماً من الناحية النفسية، أما حين يغلب أحدهما على الآخر ينشأ المرض النفسى.

وأورد د. حسين عبد الحميد تقسيمة أحد العلماء للشخصية من خلال أنماط ذكرها:

- الشخص المتردد: وهو كثير التردد فى حديثه وسلوكه، يكره البت فى الأمور، واتخاذ قراراته بنفسه. يثور بسرعة ولا يستقر على رأى.

- الشخص الصامت: يستمع إلى الآخرين. ولا يتكلم !! هادئ الطباع، لا يظهر اعتراضه، ولا يفضى إلى الآخرين بشئ عن العمل أو خارجه، ويصعب معرفة ما بداخله.

- الشخص الثرثار: وهو يتصرف على عكس الشخص الصامت .. الكلام - عنده - لا ثمن له - يتحدث كثيراً فى موضوعات شتى: فى العمل وفي

اهتمام.

- الشخص الجاد: هو دائماً «إيجابى» - حاسم فى معالجته للأمور، يتحمس دون تعب أو ملل، مفاوض ماهر، يقدم اقتراحات باستمرار.

- الشخص الصديق: وهو حلو الحديث، مرح الأعطاف.. يتجاذب معك فى شتى الأمور بحلاوة وطبة - سهل المقابلة - يشعرك بالأمان ويتركك إلى الأبد إذا كذبت عليه.

- الشخص المتسرع المندفع: دائماً يتعجل فى حديثه وأفعاله.. يقاطعك وأنت تتحدث معه.. ولا يترك لك فرصة كلام. قلق الشعور، قد يوافقك على رأى لك، ثم يعدل عنه بسرعة، وقد يؤدى إلى الإعاقة فى العمل.

الشخص المتشكك: ينتقدك دون مناسبة. لا يأخذ أقوالك كقضية مسلم بها، لايثق في الآخرين، قد يبدو غير لبق في كثير من الأحيان .. استفساراته كثيرة ومتكررة.

- الشخص المتصلب برأيه: وهو دو عقلية مغلقة، دائم التشبث برأيه، وبشدة.. إذا اقتنع برأى معين لا يغيره، قد يغضب بسرعة، يريد - دائماً - أن يترك «بصمات» وانطباعات لدى غيره.

ومن العلماء من قسم الشخصية وفقاً لمدى استجابة الفرد للتعامل مع الآخرين:

١ - الشخصية السلبية: يتصف أصحابها بالاستقلالية - فهم يتجنبون الاتصال بالآخرين.

٢ - الشخصية الإيجابية: ويتصف أصحابها بالتعاون مع الآخرين، والرغبة في التفاعل معهم ، وهم راغبو البحث عن الأصدقاء.

٣ - الشخصية النافرة: ويتسم أصحابها بالرغبة فى استغلال الآخرين، والسعى وراء تحقيق مصالحهم الشخصية، بغض النظر عن مصالح

الآخرين، وهم يميلون عادة إلى العدوان والمنافسة.

ومن العلماء من قسم الشخصية حسب الإقبال والتفاعل مع الآخرين:

١ - الشخصية المتكبرة: ويتصف أصحابها بالثقة الزائدة فى النفس - حسب المظهرية والتعالى على الآخرين، والله لا يحب الرجل المتكبر.

فى مقابل ذلك : هنالك الشخصية المتواضعة.

٢ - الشخصية المسيطرة: ويتسم أصحابها بقوة الإرادة، ويسعى صاحب هذه الشخصية إلى القيادة وإصدار الأوامر ، وعكس هذه الشخصية: توجد الشخصية الخاضعة.

٣ - الشخصية المقبلة على الآخرين: ويتصف صاحبها بالإقبال على الآخرين وتصديقهم والتغاضى عن أخطاء الآخرين، وعكس هذه الشخصية الرافضة للآخرين.

وهناك موقفان، أو اتجاهان تتخذهما الشخصية وهما:

١ - اتجاه الانبساط (Extrovevsion).

٢ - اتجاه الانطواء (Introversion)

الشخص المنبسط يهتم ويتصل بالعالم الخارجى الموضوعى - سلوكياً.

والشخص الانطوائى يهتم نحو العالم الداخلى الذاتى - سلوكياً.

وميّز العالم السويسرى «يونج بين أربع وظائف وهى:

- التفكير.

- الوجدان.

- الإحساس.

- الحدس أو البداهة.

هذا، وصنّف «سبرينجر Springer» الأشخاص تبعاً لاهتماماتهم، وحددهم

فى ستة أنماط:

١ - النمط النظرى: وهو الذى يبحث عن الحقيقة.

٢ - النمط الاقتصادى: وهو الذى يهتم بالربح المادى.

٣ - النمط السياسى: وهو يهتم بالقوة، ويميل إلى السيطرة على الآخرين.

٤ - النمط الاجتماعى: وهو يميل إلى مشاركة الناس فى مشاعرهم وعواطفهم ويستهدف إيجاد علاقات إيجابية واجتماعية.

٥ - النمط الجمالى: ويهتم بالتناسق والانسجام والجمال.

٦ - النمط الدينى: وتتحكم فيه القيم الدينية وسلوكه طيب وهو إنسان خيّر.

وقسم فروع أنماط الشخصية إلى:

- النمط المستسلم: ويتوقع أصحاب هذا النمط أن تأتى إليهم الأشياء عن طريق الآخرين - دون أن يشغل نفسه أو يوظف إرادته، أو يحاول أن يتفاعل مع المواقف - وهو نمط «إتكالى» لا يقوى على شئ، ويطلب من الآخرين كل شئ، وهو يعانى من الشعور بالعجز والاغتراب.

- النمط المسواق: وهو ذلك النمط الذى يترك نفسه لتعصف به رياح المواقف، فهو لا يريد أن يعترض، ولا يستطيع أن يظهر اعتراضه، فيتحول إلى سلعة تباع وتشترى، تحركها دوافع الحاجة، وتلعب بها الظروف المحيطة بها.

- النمط المستغل: وهو النمط الذى يريد أن يحصل على كل شئ مهما كانت الوسيلة، فالغاية عنده تبرر الوسيلة، فنراه يستخدم القسوة تارة، والدهاء تارة أخرى.

ومثل هذا النمط يعانى من عدم الالتزام بالمعايير الخلقية ويشعر بالمعاناة النفسية من جراء أفعاله، فيستبد به الشعور بالاغتراب.

استراحة شخصية

استراحة شخصية:

فتح شهية: كلام الكتاب قد يحمل دسامة فى المعلومات، التى قد ينفر منها القارئ بعد قراءة صفحة من الكتاب أو أكثر.

الأسطر قد تحمل معلومات جافة.. وإن كانت حلوة المذاق لمن يطلبها ، ويرغب في الاستزادة منها.

هل من راحة نفسية أثناء قراءة الكتاب؟

حين نقدم بعضاً من الطرائف أو الفكاهة، نكون قد كسبنا ..

كيف؟

هناك قارئ يستهويه الطريف من الكلام.. يقرأه .. يكرر ما يقرأ على أصحابه..

هذا القارئ - من خلال جَذْبه إلى قراءة ما فى «الاستراحة الشخصية» - قد تستهويه - والكتاب مفتوح أمامه - أبواب أخرى، لا أقول دسمه.. ولكن أقول: مفيده..

وبهذا نكون قد أضفنا إلى قارئى هذا الكتاب .. قارئاً أو أكثر من خلال صفحة طريفة استهوته.. فجعلته يقبل على بعض أو كل مواد الكتاب.

ومن خلال هذا .. نكون قد كسبنا .. ومكاسب القراء مستمرة..

شراقة:

جُهزت مائدة الطعام، والكل أضحى يستعد للقنص.. والالتهام .. واللعاب يسيل .. والقابلية للأكل فى ازدياد.. لماذا؟

الأكل يحمل كل ما لذ وطاب.. والطهى فى أعلى درجاته .. وطريقة تقديم الطعام ممتازة وحضارية.

.. مع كل ذلك ، كان على المائدة شخص شره للطعام.. أخذ يبحث فى

الأطباق الموضوعة حتى وجد قطعة من اللحم .. كبيرة الحجم.

من يرافقه على المائدة سأله: لماذا أقدمت على «اقتناص» قطعة اللحم الكبيرة بينما هناك قطع لحم متوسطة.. وأخرى صغيرة؟!

قال الشره: إذا أخذت القطعة الصغيرة.. هل ترضى لي .. وأنت تحمل «كمية هائلة» من الذوق .. ولا تقبل أن تعيش الأنانية - هل ترضى لي بأن آخذ القطعة الصغيرة.. وأنت تتمتع بالكبيرة؟

قال الصديق المشارك على المائدة: طبعاً لا.. أرفض هذا..

قال الآخر: لقد قرأت شخصيتك .. وعرفت سلوكياتك فتناولت القطعة الكبيرة.. إعجاباً بكرم أخلاقك.

سؤال وجواب..

- هل تعرف «مجدى» ؟

- نعم أعرفه جيداً..

- ماذا تعرف عنه؟

- أعرف أنه صاحب شخصية مستقيمة..

- كيف تفسر هذا التفسير؟

- هو يمشى على خط مستقيم.

مُشفرة

«نايل» لا يأتى مع زوجته لحضور أى احتفال.

- لا يصاحبها لحضور فيلم أو مشاهدة مسرحية.

- لا تأتى معه فى أى حفل عائلى أو غير عائلى.

- فى الفرح أو المعزى ليس لها وجود .. أو حضور.

- سأله صديقه «فهمى» .. لقد لاحظت عدم ظهور زوجتك فى أى حفلة ..أو فى أى مكان معك.. لماذا هذا؟

- قال نايل: يافهمى زوجتى «مشفّرة» وبس !!

معرفة سطحية:

قال رمزى لمجدى :

أنا معرفتى بك سطحية .. هل من تفسير لهذه المعرفة السطحية؟

قال ظريف: - فى المجلس - يبدو أن معرفتك كانت على أحد أسطح المنازل فى مناسبة من المناسبات.

ونسبت كلمة «سطحية» إلى مكان التلاقى وهو سطح المنزل.

منطقه ولكن بالعكس، كيف؟

سأل «رشدى» صديقه «نور»

- هل تكتم السر ياصديقى؟

- فقال «نور» بكل تأكيد.. ولا أبوح به .. والسر عندى أضعه فى مكان أشبه بـ (البئر) ... ومن هنا جاء التعبير : «السر فى بير»

- سأله رشدى هل معك خمسون جنيها على «سبيل قرض».

- أجاب «نور» طبعاً هذا سر .. وعاهدتك على ألا أبوح به لأحد وها أنذاك أوفى بالعهد.. لم أسمع أى كلام قلته..

هرب نور من تقديم الخمسين جنيها .. والسر عنده فى بئر!!.

الشخصية الإنجازية - الشخصية المتكاملة

مقومات الشخصية الإنجازية:

نتكلم - هنا - عن مقومات الشخصية الإنجازية، والتى لابد أن يتوافر لها عاملان - بعد تثبيت عامل الذكاء، العاملان هما:

- توافر مستوى دافعى مرتفع أو حافز قوى للإنجاز أو الأداء ، يستثير الجوانب المعرفية والانفعالية للفرد. فالحافز يكون أكثر حثاً ودافعية، عندما يقضى النجاح إلى الحصول على فرص قيّمة فى المستقبل. ويستثير الباحث - كذلك - ذكريات الأداء السابق فى المواقف المماثلة، وتؤثر الذكريات بدورها فى التوقعات التي تدور حول الوصول إلى الهدف.

- معدل بطئ لنمو الكف الاستجابى - بحيث لا يعوق إنجاز الفرد أو أداؤه فى أى مجال من المجالات . وقد ثبت أن إمكانات الكف غالباً ما تكون أكبر لدى الانبساطيين، وإمكانات الإثارة أكبر لدى الانطوائيين.

معنى ذلك أن أى نشاط يمارسه المنبسط يثير كفاً. وهذا الكف يتكون بالتدريج إلى أن يوقف النشاط. فإذا لم تكن هناك فترة راحة طويلة، فإن النشاط سيتوقف كلياً. وإذا كان للشخص أية حرية فى الاختيار، فإنه ينتقل عندئذ إلى نشاط آخر. أما الانطوائى - فحيث أنه أقل كفاً بكثير خلال عمله، فإنه سوف يكون قادراً لذلك على الاستمرار في العمل الناجح الذى يتسم بالإنجاز (د. مجدى أحمد).

وتلعب السمات المزاجية الشخصية دوراً هاماً فى أداء الفرد، ومدى إنجازه، وتتمثل هذه السمات فى مدى الانبساط والانطواء والعصابية والاتزان الانفعالى، بالإضافة إلى عوامل أخرى كالذكاء والقدرات العقلية. والإتجاهات والعوامل الفسيولوجية والعوامل البيئية.

الشخصية المتكاملة

الشخصية المتكاملة هى التى لا تظهر عليها تناقض أو صراع إو عدم اتساق، بل تنتظم سماتها المختلفة فى وحدة، وتتآلف فى صيغة، وتخضع هذه السمات لتلك الصيغة.

والشخصية المتكاملة هى الشخصية السويّة الموحدة المتزنة.

وتكامل الشخصية يشبه التكامل الثقافى، إنها مسألة درجة لا يمكن أن تتحقق فى الواقع بصورة كاملة. ذلك لأن درجة عالية من التكامل توجد إذا كان الشخص يقوم بأدوار محدودة تحديداً واضحاً، ويعتنق اتجاهات ملائمة، ولا يتابع أهدافاً يحجب بعضها البعض، بالإضافة إلى انتمائه لجماعات متلائمة من حيث ثقافتها وقيمتها.

أما الشخصية الغير متكاملة، فهى الشخصية المفككة إلى درجات تقبل التصدع والانحلال، ويكون الشخص متقلباً فى سلوكه - غير ثابت فى عمله ومعاملاته - متقلب المزاج - متردداً .. فى حيرة - يعجز عن إتمام أى عمل بدأه . إنه سمة التوافق مع نفسه ومع الآخرين، يعجز عن تحقيق التوافق بين دوافعه وبين الظروف الحاضرة، وما يتطلبه المستقبل.

تتكامل الشخصية إذا ما توافر فيها الشروط الآتية:

- إئتلاف سماتها مع بعضها – ويؤدى عدم تحقيق توافق سمات الشخصية إلى القلق المتصل والعقد النفسية. والانخراط فى الاعتماد على الغير.

- خلو الشخصية من الصراعات النفسية والشعورية واللا شعورية.

- تناسق الدوافع المختلفة، بحيث يرجع بعضها إلى بعض، ويتحقق الترابط بينها بشكل يجنبها الصراعات ويكفل لها وحدة السلوك واستقراره.

ومن الواضح أن مقاييس التكامل يمكن قياسها بسهولة فى مجتمع ثابت نسبياً، أما فى المجتمعات المعقدة التى تتغير باستمرار، فإن موضوع تكامل الشخصية يصبح مشكلة تواجه الفرد.

إن الفرد ينتمى - فى نفس الوقت - إلى مجموعة مختلفة من الجماعات تتطلب منه أنماطا مختلفة من السلوك. فلكى يكون متكامل الشخصية .. يجب عليه أن يكون متكاملاً مع هذه الجماعات على اختلاف ثقافتها وقيمها، وهذا لايحدث فى الواقع.

ومن المسائل التى تجعل تكامل الشخصية أمراً صعب المنال، تلك الظواهر التى ترتبط بالتسلسل الاجتماعى فى المجتمع الحديث، وما يرتبط به من تنقل اجتماعى.

كذلك، فإن الهجرة المستمرة بين أقسام المجتمع الواحد تشكل عقبة كبيرة أمام هذا التكامل، فقد أدى انتماء الشخص إلى جماعتين دون أن ينتمى إلى واحدة منها كلية - إلى ظهور الإنسان الهامشى.

ويزعم بعض علماء الاجتماع (د. على عبد الرازق) أن نسبة من يعيشون على الهامش تتناسب تناسباً طردياً مع اتساع نطاق العمران الحضرى.

فالمجتمع الحديث المعقد أدى إلى تقليل فرص تكامل الشخصية وإلى احتمال ظهور تفككها.

اضطرابات الشخصية

اضطرابات الشخصية

شخصية الإنسان هي مجموعة من السمات والصفات التي تحدد الملامح والطريقة التي يتصرف بها في المواقف المختلفة.

هي تتضمن المعتقدات الداخلية .. وقناعات الأشخاص.. طريقة التصرفات الخارجية مثل طريقة الكلام.. المشي.. التعامل.. ارتداء الملابس. كما تشمل الجانب الروحي لها.

لكل إنسان شخصية مميزة.. ومختلفة عن غيره، تختلف الشخصيات حسب صفاتها وتبعاً لصاحبها، ولكن تبقى كل هذه الاختلافات من شخصية إلى أخرى في حدودها الطبيعية.

لكن حينما نتكلم عن اضطرابات الشخصية ماذا نعني؟

اضطرابات الشخصية: (Personality Disorder) ماهي؟

هي الشخصية التي تكون غير متكيفة مع المجتمع .. أو التي تحمل صفات غير مرنه، مسببة المعاناة لصاحبها مثل الفشل الاجتماعي وعدم التأقلم وعدم تحقيق النجاح الوظيفي. أو المعاناة الذاتية وتكون سبباً في معاناة من حولها.

وحتى يمكن تحديد اضطراب الشخصية لابد أن تكون منطبقة على الإنسان لفترة طويلة من حياته، وتغلف معظم تصرفاته التي يقوم بها، وليس نتيجة موقف معين أو فترة محدودة من الوقت.

الشخصية الاضطهادية البارانوية Paranoid Personality

أهم ما يميز هذه الشخصية هو الشك الغير منطقي، وعدم الثقة في الآخرين.

المريض - هنا - يتوقع الخيانة حتى من أصدقائه وأحبابه..

وهو سريع الغضب .. يثور ويعقد الأمور.. ولا يتعامل ببساطة ويسر مثل

هذا المريض يدخل في شجار عند أي تهديد، ولا يقبل النقد بسهولة. حساس جداً لأي ملحوظة أو انتقاد يوجه إليه.. رغم أنه كثير النقد للآخرين.

- تنقصه مشاعر الرأفة والرقة.. ولا يستجيب لفكاهة أو مرح..

الشخصية شبه الفصامية Schizotypal Personality

أصحاب هذه الشخصية تفكيرهم مضطرب، حيث أنهم يعانون من أفكار اضطهادية، ولديهم اعتقادات غريبة بالسحر وغيره، مما لايتفق مع طبيعة الإنسان ومستواه الثقافي والاجتماعي:

وقد يعتقد المرء في الخرافات والحاسة السادسة، والإحساس بوجود شخص أو قوة خفية، ويظهر في كلامه نوع من الغرابة، كلامه وحديثه غامض وله مظهر وسلوك غريب.

مثل هؤلاء المرضى ينقصهم التعبير العاطفي فالابتسامة ليست لغتهم، وليس لهم أصدقاء مقربون.

وتنتهي حياة حوالي ١٠٪ منهم بالإصابة بالفصام الذهني أو الانتحار.

- الشخصية المضادة للمجتمع:

بماذا تتصف هذه الشخصية؟

- عادة ما يبدأ السلوك المضاد للمجتمع في سن الطفولة في صورة كذب أو سرقة.. هروب من المدرسة أو المنزل.. المشاجرة مع الآخرين والاعتداء عليهم.

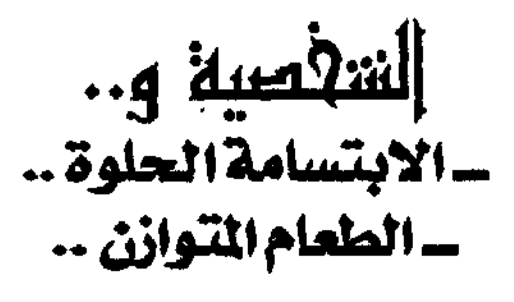
- وحتى حينما يكبرون يصبح المرضى عدوانيين لا يراعون حقوق الآخرين أو سلامتهم ولايهتمون إلا بتحقيق رغباتهم.

وغالباً ما يكونوا مندفعين، وليس لديهم القدرة على التخطيط المستقبلي أو الاستفادة من أخطاء الماضي، ولا يعانون من تأنيب الضمير إذا أساءوا بتصرفاتهم إلى الآخرين.

والشخصية المضادة للمجتمع سهلة التوتر فالمريض - هنا - لا يستطيع تحمل الملل وعلاقاته سيئة بالآخرين. وينغمس دائماً في الإدمان وممارسة الجنس. ومن الممكن أن ترى أصحاب هذه الشخصية في صورة نصابين يختالون على الناس لسرقة أموالهم.

قد ينجح المريض في حياته ويصبح اقتصادياً أو سياسياً ناجحاً حيث أنه سيكون طموحاً راغباً في تحقيق أهدافه بغض النظر عن الآخرين، متبلد الإحساس ، لا يعنيه ما يسببه لمن حوله من آلام، وتسيطر عليه الأنانية ولا هدف له إلا تحقيق وإشباع رغباته مهما كان الثمن.

وقد يفيد العلاج النفسي الجمعي هؤلاء المرضى..


الشخصية و..
ـ الابتسامة الحلوة..
ـ الطعام المتوازن..

الشخصية والصحة:

كيف نتصور شخصاً عليل الجسم سقيم الوجدان؟

هل يحمل داخل نفسيته شخصية ... منتجة .. مؤثرة؟

ومن هنا تأتى أهمية تمام الصحة.

والصحة تعنى : الصحة الجسدية .. والنفسية.. والعقلية، مع سلامة السلوك.

الابتسامة الحلوة .. الضحكة الجميلة:

مدخل الصحة قد تكون ابتسامة حلوة أو ضحكة جميلة.

الابتسامة أجمل لغة فى الحياة .. إنها الإضاءة الطبيعية لوجه الإنسان.. والإشراقة المنيرة لطريق سعادته وصحته.

الابتسامة أفضل وأصعب من الضحك. لأن الابتسامة هى رد فعل للسرور، بينما الضحك أحيانا ما يكون رد فعل للألم.. وقد يكون الضحك استجابة للألم لا للسرور، نظراً لأن مفتاحه هو المواقف التي تسبب له ضيقاً أو ألماً..

الضحك وعلم النفس:

إذا ألقى عليك طبيب نفسى نكتة ولم تضحك لها أو لم تهتز .. وضحك عليها آخرون .. فهذا عيب فى تركيبتك النفسية، فخلايا الضحك والسرور تستقر فى النصف الأيمن من الدماغ، وعدم استجابتك لنكتة - ضاحكاً - يعنى حضور تلف بهذا النصف أو على أقل تقدير «تبلد» يجعلك تفقد القدرة على تذوق النكتة والإحساس بها والتمتع بمعناها، حتى تعيش حالة «ضحك» من خلال الاستجابة لها.

هذا، ويقول علماء النفس أن الأشخاص الذين يضحكون يحملون - عادة - شخصيات طيبة، لأنهم يفرّجون عن طاقاتهم العدوانية بالضحك، فالحياة مليئة بأشياء تحمل سمات الجدّية.. وفيها تعب وجهد ومشاكل معقدة.. والآم وآمال..

ومآسي، لذلك لابد من منفذ للشدّ وللضغوط النفسية والعصبية.

لقد تشابكت سبل الحياة وتعقدت .. وأمست المزعجات والمنغصات تطاردنا في كل مكان، وعلينا أن نرتفع فوق هذه المنغصات، ونرسل إلى الهواء وإلى الناس الذين حولنا - ابتسامات هادئة، ساخرة من كل هذه الأحداث، حتى نحفظ التوازن العقلي الذي يعيش داخلنا، ونعيش مناخ السكينة فالضحك، ضرب من ضروب المناعة النفسية التي تحول بيننا وبين التأثر بما نتعرض له من ضغوط في هذه الحياة، وكثيراً ما يواجه الإنسان مواقف من الهلع والقلق فينفجر ضاحكاً.

هذا، والضحكة الواحدة تعادل ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق، وقد شبه أحد العلماء الضحك بالهرولة وأنت جالس!!

الابتسامة الصافية:

الابتسامة الصافية ظاهرة حضارية على مستوى راقٍ .. كم يسعد المريض وهو يسكن سريره الأبيض - ابتسامة مشرقة من طبيبه المعالج، ومن الممرضة المشرفة على علاجه.. حتى ابتسامة من أحد معارفه ولأن الابتسامة لمريض يحمل الأمل والبهجة والسرور، خاصة لدى مرضى القلب أو السرطان.. فالابتسامة ظاهرة تنفذ إلى داخل النفس، فتداوي جروحها!!.

الطعام المتوازن

شخصية «السمين»

تصور امرأة «شابة» وزنها أكثر من ١٢٠ كيلوجرام وخصرها أكثر من ١٠٠ سم ، ماذا يكون حالها؟

- تتحاشى الظهور في بعض المجتمعات، خاصة في حفلات السهر..

- هي ذات حركات قليلة، خطوات قليلة، وتتعب بسرعة، ويحل بها النهجان، تحمل أوزاناً زائدة من الدهون والشحوم يعكّر صفو جمال جسمها .. ويجعلها مثل «قطعة الصابون» لا وسط لها ولا رقبة ظاهرة. ومن حولها ينظر الناس

وقد يدارون ضحكة سخرية، أو يجاملونها مجاملة غير صادقة.. وكأنها «نشاز» في مجتمع أنيق متحضر!!

والسمنة في الطب تعنى أسباباً كثيرة منها: هرمونية، وراثية، عادات سيئة في الأكل.. أو غيرها. وعلى أية حال يعالج السبب.. ويقدم نظاماً محسوباً (أكل - رياضه) لكل فرد.

وعلى كل حال، هناك نظام يلتزم به لنجاح أى ريجيم.

- الالتزام بثلاث وجبات يومياً، مع الاقتصاد في تناول الحلويات - قدر الإمكان وعدم اهمال - تماماً - أكل الحلوى ولكن اعتدال لا منع.
- عدم إدخال طعام على طعام، والاقتصاد في تناول الخبز والمكرونة.
- عدم الأكل بين الوجبات الغذائية.
- وفي بداية عمل «الريجيم» ينصح بالتخلص من عادة شرب القهوة بالكافيين، لأنه ينشط إفراز هرمون الأنسولين، والأفضل قهوة خالية من الكافيين.
- محاولة تناول القهوة أو الشاى دون إضافة سكر، بدلاً من التعود على إضافة السكر الصناعي أو الكيميائي الخاص بالريجيم.
- عند تتبيل السلطات ينصح بإضافة الليمون إلى زيت الزيتون الذى يخدم القلب.
- الإكثار من تناول الأسماك.
- تعود أكل الجبن بدون خبز
- تجنب الصلصات قدر الإمكان.
- عدم تناول الفاكهة فى نهاية الوجبات، لأنها تبطئ من عملية الهضم، وتتخمر وتفقد فيتاميناتها. ومن الممكن تناول ثمرة واحدة من الفاكهة فى فترة ما بين الغداء والعشاء.

الأغذية والتفوق الدراسي.. شخصية متفوقة:

مقدمة: المخ ينقل تعليماته إلى جميع أجزاء الجسم من خلال إشارات عبر شبكة الأعصاب، فإذا تمت عملية انتقال هذه الإشارات بكفاءة وسرعة من المخ إلى الجسم، تحقق النشاط الذهني الجيد، وأضحى له القدرة الجيدة على استيعاب ما يقرأ، وتزداد قدرته على تخزين واستدعاء المعلومات. وهذه الإشارات تتم بواسطة مواد كيماوية تسمى (الناقلات العصبية). هذا ويلعب الغذاء الذي يتناول دوراً هاماً في تكوينها وفي عملها بشكل جيد. معنى هذا، إذا توفر الغذاء الذي يدخل في تركيبها فإن الإشارات تنتقل بشكل جيد من المخ إلى الجسم وبالعكس، وبالتالي يزداد النشاط الذهني والاستيعاب والتحصيل الدراسي. وفي حالة نقص هذا الغذاء، فإن النشاط الذهني للطالب أو الطالبة يضعف ويقل فاعليته.

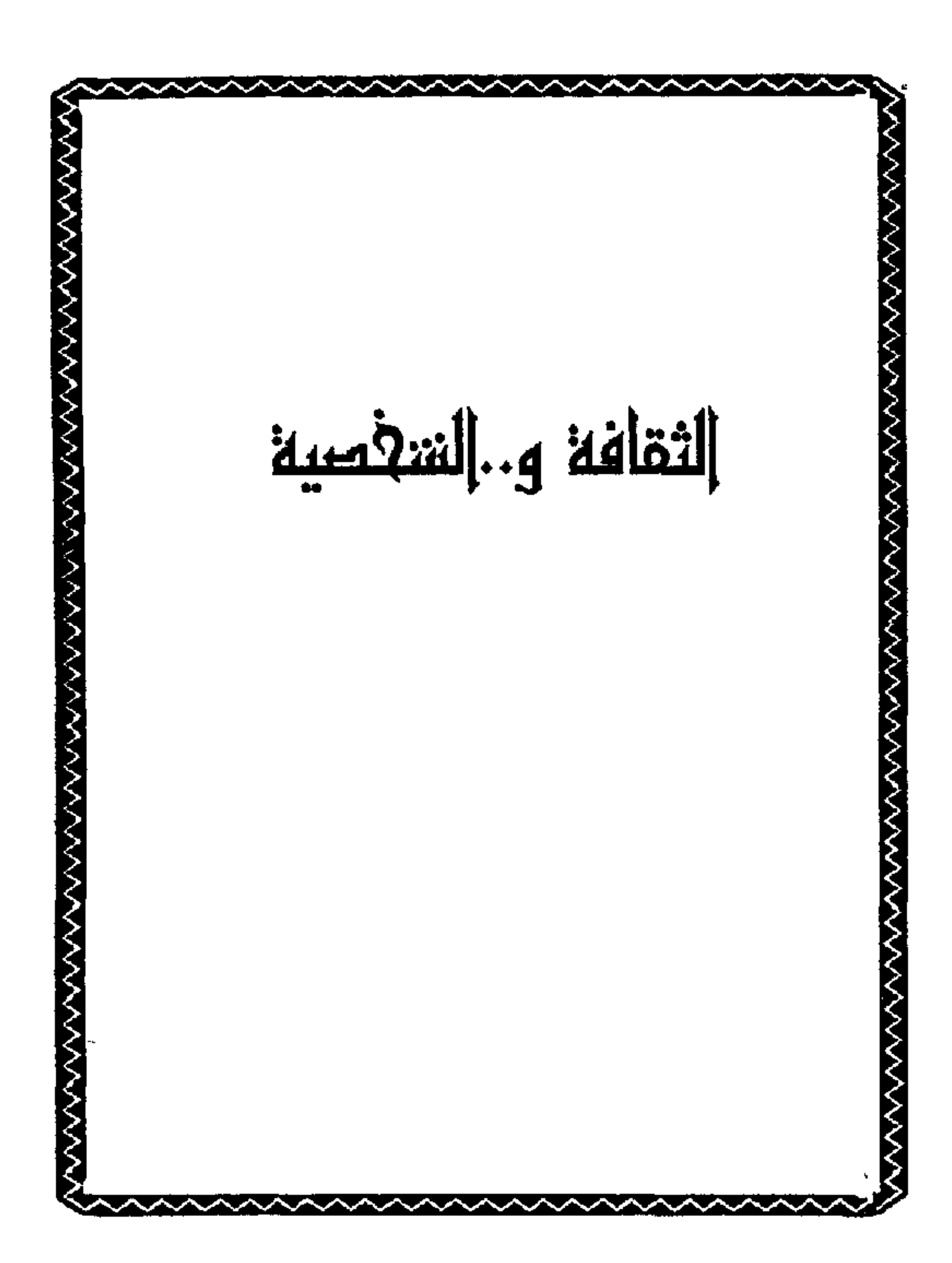
ومن العناصر الغذائية المطلوبة لهذه المهمة:

- عنصر الكولين: وهذا يحسن القدرة على التركيز والتحصيل، وموجود في صفار البيض، بالإضافة إلى الحبوب والخضروات.
- المنجنيز: يساعد على تغذية المخ والأعصاب ، يوجد في الحبوب والبقوليات، البيض، الخضروات والفواكه الطازجة والتمر.
- اليود: يدخل اليود في بناء هرمون (الثيروكسين) الذي يقوم بدور هام في تنشيط الجهاز العصبي. ويتوافر في الأسماك.

كذلك يحسّن عسل النحل ذاكرة الإنسان بشكل ملحوظ.

- **آخر جملة:** الغذاء الجيد المتوازن يعطي إنساناً نشطاً، متفوقاً يتحمل التعب والمشقة.

الفصل الثالث



الثقافة والشخصية:

الثقافه ليست هي فقط الفن، ولا المتاحف، ولا المسارح ولا الأعمال الأثرية الجميلة، ولا هي المعلومات الرقيقة المستوى الشاملة في علوم العصر، ولا هي حسن المظهر وسمو السلوك الخارجي، ولا هي الروح المعنوية أو الأخلاق الرفيعة، ولا هي روح الحضارة أو قمة التقدم المادي في مجتمع من المجتمعات.

ولكن الثقافة بالمعنى المجرد العام تطلق مقابل كلمة طبيعية، فهي العبقرية الإنسانية مضافة إلى الطبيعة بغُية تحوير عطاءاتها وتنميتها، لذلك فهي الحذق والإتقان وضبط الأحوال والمعرفة بجيد الشئ ورديئه، وإقامة ما يعرف على أحسن وجه. وثقّف الشئ يثقّفه ثقفاً أي حذقه وأتقنه، وكان سريع الفهم لجيده ورديئه.(محمود شاكر).

وتدل الثقافة على اهتمام وانصراف الإنسان بصورة فهميّة على تنمية ملكاته الفطرية بدراسة الآداب والعلوم والفنون، وكذلك من خلال الملاحظة والتفكير.

هذا، ومن الممكن الحديث عن ثقافة الذكاء.. ثقافة الحكم.. ثقافة السياسة.

وإذا أضيف إلى كلمة الثقافة صفة فإنها تدل على معلومات تخص مجالاً معيناً. وذلك كأن نقول : ثقافة فلسفية، ثقافة أدبية، ثقافة فنية، وثقافة علمية.

وكلمة ثقافة كلمة عربية أصيلة، ولفظة قرآنية. يقول سبحانه وتعالى: ﴿ فَإِمَّا تَثْقَفَنَّهُمْ فِي الْحَرْبِ﴾ (الأنفال : ٥٧). وهي تعني لغوياً الفهم والإدراك الحق والمهارة.

وقد تناول ابن خلدون موضوع الثقافة في مقدمته الشهيرة وسماها «العمران» والذي هو من صنع الإنسان. وعقد ابن خلدون مقارنة بين الإنسان والحيوان، فالحيوان لا ثقافة له، لذلك كان عدوانياً بطبعه، أما الإنسان فهو صانع الثقافة، وقد وهبه الله الفكر واليد والنشاط ليسد به النقص في طبيعته الأولى وحاجاته في بيئته حتى يعيش عيشة عامرة زاخرة بالأدوات والصنائع.

دور الثقافة فى تحديد الشخصية:

الشخصية هى كل ما يميز الإنسان باعتباره عضواً فى المجتمع، وما يميزه عن سائر المخلوقات أنه كائن ثقافى وله شخصية مميزة، فقدرة الإنسان على البناء واستيعاب الثقافة تكمن فى جذوره.

وتقوم الرياح الثقافية بتكوين الشخصية الاجتماعية الثقافية، ويتمثل ذلك فى التحولات الثقافية المتتابعة بين الأجيال، وكذلك عملية التدريب والأداء للمشاركة الاجتماعية وما إلى ذلك من عمليات..

يملك الإنسان الثقافة .. وهو له تاريخ مميز من الماضى وله قيم مميزة عن االحاجات. وله شعور مميز عن العقل.

الإنسان وحده يستطيع أن يقيم عالماً مختلفاً عن عالم أجداده.الثقافة إذن تقدم مفتاح الفهم والإدراك لحق الإنسان الشرعى فى سيادة الكون - بأمر الله يملك الإنسان الثقافة فهو وحده الذى يصنع الأدوات ، وهو وحده الذى يستخدم «رموز» ويملك اللغة المنطوقة.

لا يوجد حيوان خلاف الإنسان يضحك.

لا يوجد حيوان آخر يعرف شكلاً من أشكال الصناعة النفسية التى تحل جزئياً محل حاجته فى بعض الأحيان لإشباعاته البيولوچية الأولية.

يولد الإنسان عديم الثقافة.. بمعنى أنه لم يكتسب بعد عادات مجتمعه وطرق تفكيره واتجاهاته والمهارات السائدة. إن هذه الأمور تأتى عن طريق المواطنة الكاملة فى المجتمع، حيث يؤثر التراث الثقافى بشقيه المادى والمعنوى فى شخصية الفرد ونموه العقلى والخلقى والاجتماعى.

ويتعرض الفرد لهذا التراث من خلال عملية يطلق عليها «التطبيع الاجتماعى» أو «التنشئة الاجتماعية»، وذلك خلال مراحل نموه المختلفة.

والتنشئة الاجتماعية هى عملية مستمرة تشير إلى الطريقة التى تنتقل بها الثقافة من جيل إلى آخر. وهى تنقل المعتقدات والقيم والأشكال المعرفية للثقافة.

وقد قدم عالم اسمه (هيرسكوفيتس) مصطلح أخر هو «التطبيع الثقافي» قاصداً بذلك تغطية الجوانب الخاصة بالتكيف الثقافي والتي لايغطيها مفهوم التنشئة الاجتماعية.

والشخصية الفردية والاجتماعية لأبناء الأمة تنمو وتتحدد بالثقافة التي ولدوا فيها، وترعرعوا في أحضانها، وتأثروا بمؤثراتها من سن الطفولة حتى سن النضوج سواء كان ذلك في المدرسة أو في المجتمع الكبير، وعندما ندرس سلوك الفرد، فإننا ندرس سلوكه في علاقته مع الثقافة الخاصة بالجماعة التي يعيش معها، وكذلك في علاقته مع الثقافة الكلية للمجتمع.

هذا، ولوفرضنا أن طفل «غرْبياً» انتقل عند الولادة إلى بلد شرقي ورُبى في ثقافة شرقية، فإنه ينمو بنفس الصورة ا لتي تربى فيها: صورة درّب عليها أبناء هذه الثقافة، بحيث يصبح شرقياً في وجهات نظره واتجاهاته ومهاراته وعاداته، وذلك كأى فرد انحدر من أصول شرقية عريقة.

- يحدث نفس الشئ بالنسبة لنمو طفل شرقي في ثقافة غربية، فإنه يتكيّف مع الطرق المعيشية الغربية، ويكسب نفس المعتقدات الشائعة فيها، كأى فرد غربى غارق في الثقافة الغربية.

ويقول (كمال شوقى) أنه كلما كانت الثقافة أكثر تعقيداً، ارتفعت نسبة تعرض الشخصية للانحراف عن المعايير والتى تؤدى إلى عدم التوافق، الحياة المعقدة في مجتمع كالولايات المتحدة الأمريكية بكل تعقيداته أكبر بكثير من مجتمع بدائي في أدغال أفريقيا. الحضرى المهرول إلى عمله، المجهد لزيادة دخله وتربية أبنائه، والوفاء بالتزاماته الاقتصادية والاجتماعية يتعرض أكثر للأمراض النفسية من القروى الذى يعيش فى هدوء وسلام وأطمئنان نفسى فوق أرضه.

وهكذا فالشخصية الريفية أكثر توافقاً من الشخصية الحضرية لبساطة ووضوح المعايير، والقيم التقليدية التى ينبغى التكيّف معها.

والجانب الشخصي من حياة الفرد يتأثر بالمظاهر الثقافية المحيطة به، مما يجعلها تنعكس على سلوكه بشكل مباشر عام. والتنشئة الاجتماعية للأفراد الذين يعيشون في مجتمعات زراعية، تختلف اختلافاً بيّنا عن الأفراد الذين يعيشون في ظل ثقافات سائدة في مجتماعات صناعية، وفقا لما يفرضه كل مجتمع على أفراده من سلوكيات محدّده.

وقد وجد أن أكثر من ٧٠٪ من النساء يعملن في المزارع والحقول في المجتمعات الزراعية، بينما تقل النسبة كثيراً بالنسبة للنساء اللاتي يعملن في الصناعات الثقيلة.

الأطفال والتنشئة الاجتماعية والثقافية:

يرفض المحيطون بالأطفال أن يرتدي الذكور منهم ملابس الأناث، أو أن يقلدمن في سلوكهن العام، أو في طريقتهن في الكلام، أو حتى في طريقة لعبهن بما يتلائم معهن من نماذج اللعب مثل الدمي، ونماذج الأثاث المنزلي من مطابخ وغرف نوم وصالون وسفره وأدوات مطبخ وتنظيف وحياكة، وما شابهها من الألعاب المنزلية التي تتلاءم مع طبيعة الإناث أكثر من ملاءمتها لطبيعة الذكور.

كما يرفض الأفراد المحيطون بالأطفال الصغار أن ترتدي فيهم الإناث ملابس الذكور، أو حتى طريقة لعبهم بما يتلاءم معهم من نماذج اللعب مثل السيارات والطائرات والبواخر وما شابهها من ألعاب تتميز بالعنف والحركة الزائدة والتي تتلاءم مع الذكور أكثر من ملاءمتها لطبيعة الأناث.

- الطفل الصغير له ألعابه الخاصة به ولبسه الخاص به وكذلك الأنثى الصغيرة .. ولا امتزاج بين هذا وذلك لسلامة التنشئة الاجتماعية والثقافية.

الثقافة طريقة حياة الناس (Way of life)

- هذا، يكون من خلال أنسجة المعرفة والمعتقدات والقيم والمهارات وأنماط التفكير. فيما يعتقده فرد معين وما يفعله.

وكذلك أساليب استجابته لمختلف المثيرات في بيئته يتوقف على الثقافة التى يشب فى ظلها.

- فالمستوى الثقافى للوالدين له أهمية بالغة فى تنشئة الأبناء، وهذان المستويان يجعلهما يوظفان معلوماتهما ومعارفهما في شكل أساليب معاملة توجه نحو الأبناء.

- وحاولت (روث بندكت) أن تستكشف العلاقة بين نمط الثقافة السائدة وبين مظاهر الشخصية. والأفراد في المجتمعات البدائية، فقد تخلق الثقافة شخصية تتسم بالهدوء والوداعة والميل إلى التآلف، وقد تخلق شخصية تتسم بالتطرف والعنف والنزوع إلى الانفرادية والميل إلى التنافس، وقد تخلق شخصية تتسم بالتشكك والميل إلى المشاحنات والمنازعات.

- ويشكل التراث الثقافي عنصراً هاماً من عناصر الرأى العام، ويلعب دوراً أساسياً فى تهيئة الأفراد لتبادل أفعال وردود أفعال، بحيث تحدد أنماطهم سلوكهم الاجتماعى، فإذا ما وجدت إنساناً ما يحاول دائماً أن يدافع عن المظلوم، فسوف تجد أن ظاهرة الدفاع عن المظلوم قد أخذها هذا الشخص عن والده ا لذى غرسها فيه.

هذا الفرد قد تصرف وترعرع وفق ثقافة معينة، تربى وترعرع فيها ، ويعنى ذلك أن سلوك الإنسان فى حاضره ومستقبله يفسره ما ضى حياته كذلك تلعب الثقافة دوراً كبيراً في خلق عادات وتقاليد جديدة، فالثقافة تميل دائماً إلى التغيير، لأن الناس الذين يعيشون أجواءها، يتغيرون وفقاً لتغير الأحوال والأوضاع فى مجتمعهم.

الازدواجية القيمية في حياة الأنسان العربى: هناك صراع بين ما هو غربى أو جديد وبين ما هو إسلامى ومتوارث أو تقليدى. وكان طبيعياً أن ينقسم المثقفون إلى فريقين: فريق يتبنى قيم الطبقة المسيطرة (القيم الغربية) وفريق أخر يتخذ جانب غالبية الشعب ، ويدافع عن القيم الإسلامية.

وقد لعبت هذه الازدواجية القيمية دوراً هاماً فى تمزيق هوية الإنسان المصرى، ولها آثارها الفكرية والسلوكية حتى الآن. ونذكر هنا : أثر الاتصال المستمر بالعالم ا لخارجي. وتحسن وسائل المواصلات فى تعديل أنساق القيم في مصر، وذلك من خلال اطلاع المثقفين على الأيديولوچيات الغربية وعلى النظم الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، ونشاط حركة النقل والترجمة والاحتكاك المباشر بالأنماط السلوكية الأوربية للأجانب فى مصر.

.. عن الشخصية

- حقوق الإنسان وتكوين الشخصية.
- الإعلام ودوره فى تشكيل شخصية الإنسان.
- تأثير سلامة الصحة على الشخصية.

حقوق الإنسان وتكوين الشخصية

لم تعد الثقافة ترفاً وقضية خاصة، تهم فئة معينة.. بل أصبح للفرد حقوقاً في أن ينال حظه من الثقافة، وذلك بعد الحرب العالمية الثانية.

إطلالة تاريخية: عام ١٩٤٨ أعلنت وثيقة حقوق الإنسان:

حق الإنسان فى التربية، حقه فى الثقافة، حقه فى التبادل الثقافي. وهذا يترجم عن تطلع يشعر به كل إنسان شعوراً آخذاً بالوضوح المطرد في أن يرقى إلى مستوى أعلى فى سلم المعرفة، وأن يشارك فيما يعرفه أقرانه على نحو يكمل به تنمية شخصيته (لويس دوللو).

عام ١٩٥٩ ـ تضمن الإعلان عن حقوق الطفل بأن له الحق في تربية مجانية وإلزامية على المستوى الإبتدائى على الأقل، وعليه أن يستفيد كذلك من تربية تعود بالنفع على ثقافته العامة.

عام ١٩٦٨ : نظمت اليونسكو اجتماعاً للخبراء، خاص بالحقوق الثقافية، باعتبارها حقوق الإنسان، وتم التاكيد على حق الفرد في الحصول على الثقافة، وحق الثقافات فى الاستمرار بالرغم من التحولات الاقتصادية.

والكلام لايزال للدكتور بيومى مشيراً إلى إمكانية تجاوز الحق الفردى فى الثقافة وحق الجماهير فى الوصول إلى جميع الثقافات بدون أن تعترضها عوائق الحدود.

الإعلام ودوره فى تشكيل شخصية الإنسان

تتضمن وسائل الإعلام كل ما يتعلق بتوصيل الثقافة العامة إلى الجماهير. سواء كان ذلك من خلال كتب مطبوعة. أو جرائد منشوره أو ماشابه ذلك. أو من خلال أجهزة التوصل الألكترونية السمعية والمرئية مثل المذياع والتليفزيون وأجهزة التسجيل السمعى والمرئى.. وتلعب كل وسيلة اجتماعية اعلامية دوراً كبيراً فى التنشئة الاجتماعية للفرد، وتشكيل شخصية الإنسان وتوجيه سلوكه.

خطورة الدور الذى تقوم به وسائل الإعلام فى تحقيق التطبيع الاجتماعى

وسائل الإعلام تنقل الطفل إلى آفاق أوسع من المعرفة، وتنقل إليه ثقافة المجتمع ككل.. وتنمى ملكات الطفل مع تشجيع الطفل على المشاركة فى الحياة الاجتماعية وتطبيعه على القيم الأخلاقية والدينية للمحافظة على كيان المجتمع وضمان تماسكه.

والتلفزيون دور هام فى مجال التنشئة الاجتماعية للأطفال - إذا أحسن اختيار البرامج المقدمة له - حتى يكون لها دور تربوى هادف وحتى لا تتعارض مع القيم السائدة فى المجتمع. وحتى لا تتعارض - أيضاً مع اهداف المجتمع وتصوراته عن المستقبل .. وعلى وجه الخصوص مستقبل الطفولة.

ولكن - للأسف - بعض هذه البرامج لا تتناسب وقيم المجتمع الذى نتنفس هواءه .. كالاختلاط غير المشروط .. والتحرر الزائد للمرأة .. والمشاهد الخليعة .. وكذلك تؤثر مشاهد الإثارة والعنف تأثيراً سيئاً على المشاهدين.

يبقى شئ:

من المستحسن أن يراعى التلفزيون قيم المجتمع الحسنة، ويتمسك بها، وأن يعمل على توعية الناس بالبعد عن العادات السيئة كالثأر وما شابه ذلك، فالإعلام له دور خطير فى تشكيل شخصية الإنسان وتوجيه سلوكه.

ويجب أن تتناسب المادة الإعلامية مع القيم والتقاليد، ويستحسن أن تقدم البرامج السياسية والثقافية بصورة تفهمها جميع الطبقات.

كيف تؤثر سلامة الصحة على الشخصية؟

تعكس الثقافة الريفية العادات الغذائية من حيث نوعية الطعام وإعداده وتخزينه واستخدام مياه الترعة الملوثة - وإن وجدت المياه العذبة النظيفة.

وفي المدن يكون الوضع متغيراً بعض الشئ.. فالطعام مختلف النوع والإعداد.. هكذا حياة أهل الحضر مختلفة عن أهل الريف.. وأيضاً عن ساكنى الصحراء .. والتغذية تغير من تكوين وتركيب وسلامة بنية المواطن.

وسلامة الصحة فى الريف ليس فى الطعام، والماء فقط بل يتعدى ذلك إلى كثرة الإنجاب .. والحياة فى أسر كبيرة الحجم فكثير من الأسر تتكون من ١٢- ١٣ فردا .. وتضعف - بذلك - صحة الأم نتيجة نتيجة الإنجاب المتكرر. هذا، وقد أثر انخفاض الدخل على نوعيات وكميات الطعام ، فقد أصيبت بعض الأمهات الريفيات بنقص فى الكالسيوم.. والتهابات بالمفاصل، وأمراض سوء التغذية.. وخاصة الأنيميا .. وكان له الأثر فى مرض بعض الأمهات، كذلك الملاحظ في بعض القرى عدم الالتزام الكامل بقواعد الصحة فضاعت ساعات عمل لهن كن يقدمنها للأزواج فى الحقول وخارج الحقول.. وللأبناء صغاراً وكباراً.

وليست الصورة - الآن - مثل زمان، فقد انتشرت المستوصفات فى النجوع ودخل الڤيديو البيوت.. وزارتهم القنوات الفضائية.. وهذا غيّر نسبياً من شخصياتهم وإن كانوا ريفيو المنبع.

أنت وشخصيتك...

هل تعاني من التوتر العصبي

وكيف تتجنب التوتر العصبي؟

هل تعيش مناخ التوتر العصبى؟

التوتر العصبي هو نتاج عادات خاطئة..

هل لك من هذه العادات شئ أو أكثر؟

ما عليك إلا أن تجيب على هذه الأسئلة المطروحة.. وبعد ذلك يأتي التقييم، ومن خلال التقييم يكون العلاج.. والعلاج ليس صعباً.. أو يحمل مشاكل لك.

ونقدم لك بعض الأسئلة.. تجاوب عليها، ومن خلالها يكون التقييم:

السؤال	نعم	لا	أحيانا
١ ـ هل أنت أول من يقوم ويترك مائدة الطعام؟	١٠	ـ	٣
٢ ـ هل تسير في الهواء الطلق .. على الأقل نصف ساعة كل يوم؟	١٠	ـ	٣
٣ ـ هل تتمتع بمقدار كاف من النوم؟	١٠	ـ	٣
٤ ـ هل تنهض من فراشك في ساعة مبكرة ومناسبة كي تلحق بعملك وأنت هادئ غير متعجل؟	١٠	ـ	٣
٥ ـ هل تشاهد التليفزيون ـ مثلاً ـ، أو تجلس بجوار المذياع وأنت هادئ مسترتخ غير مشدود؟	١٠	ـ	٣
٦ ـ هل تتكلم بهدوء ولا تستخدم الثرثرة حين تتحدث؟	١٠	ـ	٣
٧ ـ هل تختار أصدقاء يعيشون مناخ هدوء الأعصاب؟	١٠	ـ	٣
٨ ـ هل لك وقت فراغ تقضيه في ممارسة هواية ممتعة ومفيدة؟	١٠	ـ	٣
٩ ـ هل تصنع شيئاً لعلاج ما ينتابك من قلق.. بدلاً من أن «تعيده» وتجتره؟	١٠	ـ	٣
١٠ ـ هل تجعل لك يوماً في الأسبوع كي تستمتع فيه «خاصة في الخلاء؟	١٠	ـ	٣

إذا كان مجموع ما نلته من درجات أقل من ١٥ درجة فيجب عليك أن تقف لتعرف أين أنت.. وكيف تطرد التوتر الذى تعيش مناخه؟

وإذا كان مجموع درجاتك ٢٠ درجة فأنت إنسان متوسط.

ولكن بوسعك أن تنال ١٠٠ درجة إذا استوعبت .. وفهمت الكلام الذى سنقدمه لك - حالاً - عن التوتر العصبى.

العلاج فى يدك..

مثلا: لو ان العمل الذى تزاوله يلائمك .. وهذا العمل يؤدى بك إلى التوتر العصبى ففى يدك علاج الأمر، قد تسيطع أن تستبدل بعملك الممل عملاً يمتّعك .. وإذا لم تستطع ذلك فقد تستطيع أن تضيف إلي العمل الممل عملاً ممتعاً.. تؤديه في وقت فراغك .

التوتر العصبى وكيف تتجنبه؟

من مظاهر التوتر عند الإنسان: سرعة الكلام.. قرض الإظافر.. المشى ذهاباً وإياباً فى غرفة ضيقة أو واسعة ... التأرجح فى المقعد الذى يجلس عليه.. التردد فى إبداء الرأى .. وعدم سيولة الحديث عند الكلام عن شئ محدد .. وعدم التحكم فى الانفعالات .. والتكلم في ثرثرة أو عجلة .. وليس لك أصدقاء هادئو الأعصاب يجالسونك «يفرملونك» عند اللزوم.

إن التوتر كالتثاؤب، ما أسرع ما ينتقل من شخص إلى آخر.. والمرؤسين تنتقل إليهم عدوى التوتر من رؤسائهم.. ويظهر ذلك فى التصرفات داخل وخارج العمل.. وهذه عدوى التوتر.

التوتر .. الاسترخاء: الاسترخاء ليس بالشئ الهين، ولكنه موقف يتخذ .. موقف ينبغى أن تتعهده وتنميه داخل نفسيتك.. حتى يضحى حقيقة واقعة وأمراً ممكناً.

الاسترخاء موقف ذهنى .. الاسترخاء ليس بدنياً.. إنه فى اتجاه الذهن ..

يتجه إلى احتمال كل ما هو محتوم .. والرضا بما ليس منه بدّ وقديما قيل: «الرضا لمن يرضى» وهذا للأمانة كلام صوفى الأصل.

هل الاسترخاء صعب أحياناً؟

من لا يحب أن يتنفس هواء الاسترخاء : تجده يهمل راحة جسمه.. «إن لبدنك عليك حقاً» - والترفيه ملغى عنده.. يخرج من مشكله ليدخل فى أخرى أصعب، وقد تؤدى المشاكل به إلى «انهيار عصبى»، هؤلاء يريدون أن يصلوا إلى النجاح بأسرع وقت وبأقصره «وهذا خطأ»، مثلهم مثل الذى يحرق الشمعة من كلا طرفيها كى يصل إلى الهدف فى أقصر وأسرع وقت .. تبعاً لذلك: هم يهملون الراحة بكافة أنواعها .. الراحة الجسدية.. الراحة الذهنية، ويغضون الطرف عن أصدقائهم إذا لمحوهم فى الطريق، ويمرقون من جانبهم كالسهام كلا يضيعوا وقتاً فى الحديث معهم .. مشغولون .. مشغولون.. والجسد والنفس يحترقان.. والمخ يكاد أن يتوقف لما يحمله من مشاكل وهموم، وكان من الممكن تلافيها .. أو على الأصح تنظيمها.

لايعرفون الاسترخاء : هناك صنف من الناس تتعلق أبصارهم بالنجاح ولا يبغون عنه بديلاً.. جميل أن ينشد الإنسان النجاح .. ولكن هل يخصصون وقتاً للهو أو الرياضة أو للاستمتاع برحلة داخلية أو خارجية؟.. فهم لو زاولوا رياضة «الجولف» لا ينشدون التسلية ولا الاستفادة من فوائد الرياضة من خلال ممارسة هذه اللعبة ... وإنما ينشدون النجاح السريع.. والوصول إلى أعلى مراتب الإتقان وحصد الجوائز من خلال «اللعبة» .. والقفز إلى لعبة أخرى أشد وأقوى ليس فى مادتها الرياضية، ولكن فى منافستها القوية..

هؤلاء لا يعرفون معنى الأسترخاء .. وقد تصيبهم قرحات المعدة والأمعاء .. والقولون العصبى وغيرها من الأمراض الجسمية ذات المنشأ النفسى (نفسجسمية).

عالم الاسترخاء : يحوى هذا «العالم» أشياء كثيرة:

الترفيه: الترفيه له شريحتان:

أ) شريحة إيجابية: وهذه تتمثل في مزاولة الرياضات العنيفة نوعاً ما.. كالسباحة والجولف وركوب الخيل والخروج إلى الصيد في الغابات وغيرها.. هذا، وإذا كنت من هواة المشي (ولو ربع ساعة كل يوم في مناخ صحي غير ملوث).. تسير على قدميك .. يزداد النشاط .. تنشط الدورة الدموية .. ترجع إلى المنزل .. تستلقي على سريرك بعد «مشوار» الرياضة، وتسترخي وتنعم بنوم هادئ، تقوم بعدها : سعيداً نشيطاً .. كلك حيوية.

٢) شريحة سلبية: يزاول في المنزل .. لو كنت من محبي ملازمة البيت. خاصة لو منزلك به حديقة ويتمتع بدخول الشمس وتجرى فيه تيارات الهواء النقية أنت تحتاج إلى رياضة - ولو خفيفة - تزاولها في منزلك الصحي .. ولو رياضة المشي في الحديقة مع استنشاق هواء نقي لا تلوث فيه ولا غبار.. تستطيع - أيضاً - أن تدعو أقاربك وأصدقائك لتجاذب الحديث .. وإلى اجتماعات بريئة مسلية، أو تزاول معهم بعض اللعب المنزلية: كالطاولة والشطرنج وغيرها، هذا وإطفالك ستجد - قطعاً - متعة كبيرة في مشاركتهم.

هذا النوع من الترفيه .. يستلزم منك الحركة.. لا الجلوس ساكناً فلا شئ يغسل تعب الذهن .. ويطرد توتر الأعصاب مثل الحركة.

سلة للاسترخاء:

- الاسترخاء عن طريق العمل: الذين يشتكون من الملل والسأم، يشتكون من افتقار الإحساس بالإنجاز ، الإحساس بأنهم حققوا شيئاً .. أو صنعوا شيئاً ذا قيمة..

- هل الهواية هي الحل؟ إذا تعذر عليك أن تستبدل عملك الممل أو أن تضيف إليه العمل الممتع ، اتخذ من العمل الذي يبسطك هواية تضيفها إلى عملك الأصلي الممل .. قطعاً سوف يسعدك ذلك.

- يبقى شئ أحب أن أقوله:

الاسترخاء يجب أن يبدأ بعضلات الجسد، فمتى تم للجسم الاسترخاء، استرخى الذهن تبعاً له، وتلاشى الإحساس بالتوتر، ويرى البعض أن الاسترخاء اليدنى – وفق الأساليب الطبية - كفيل بشفاء عدد من المتاعب الجسمية والنفسية.

وآخرون يرون أن منشأ التوتر العصبى تقلص فى عضلات الجسم .. يستمر هذا التقلص برغم أن الجسم لايزاول أى نشاط، بل يستمر حتى خلال النوم.

وعلاج هذا التقلص العضلى - هنا - يجب أن يتم تدريجياً. إذ لابد من التدرب على إرخاء عضلات الجسم، كل على حده، كاليدين والفم والرقبة والذراعين وهكذا..

ويتم هذا الاسترخاء بواسطة تمرينات تزاول فى فترات منتظمة كل يوم، حيث يستلقى الشخص على فراش مناسب، ويتنفس تنفساً عميقاً منتظماً.

وداعاً للتشاؤم .. وأهلاً بالتفاؤل

شخصية مرغوب فيها تحمل شعار

«وداعاً للتشاؤم .. وأهلاً بالتفاؤل»

الزوجة الصغيرة ارتبطت بالشخص الذى كانت تتمناه.. السعادة تحيط بعشهما الجديد.. ولكن العروس تبدو قلقة.. شاردة الذهن .. والسبب هو خوفها من أن السعادة لن تدوم طويلاً.

يقول الزوج الشاب: إن البهجة بدأت تتسرب من حياتها نتيجة للتشاؤم ولاعتقاد الزوجة أن المستقبل يخبئ لها مصاعب وكوارث، فإذا أسرفت فى الضحك تتلاشى الابتسامة فجأة من شفتيها وتردد (اللهم اجعله خير)، وموقف هذه الزوجة من السعادة يذكرنا بكلمات مأثورة للكاتب الأمريكى مارك توين قال فيها: «لقد تألمت كثيراً في حياتي من كوارث لم يحدث لى أغلبها» قد يؤدى الخوف من فقدان السعادة إلى انغماس الشخص في جو من التشاؤم ويصبح فريسة للأوهام والاعتقادات الخاطئة، فتسيطر عليه الأفكار السوداء، فعلى سبيل المثال، فقد يعتقد أن مرضاً خطيراً سيداهمه، أو أن الموقف سيخطف شخصاً يقرب له، وأن سبل العيش الميسرة ستزول وسيلاحقه الفشل فى الخطط المستقبلية.

كما يمكن أن يؤدى هنا الخوف إلى أمراض جسمانية مثل قرحة المعدة، وسرعة فى معدل نبضات القلب أو عدم القدرة على تحريك أحد الأطراف.

إن التوتر والقلق سببهما تفاعل الإنسان الطبيعي لما يهدد أمنه واستقراره وكثير من أحداث الحياة اليومية تزيد من حدة التوتر الداخلى لدى الفرد مثل الحوادث والأزمات الاقتصادية ومشاكل العمل والاضطرابات الأسرية.

ولكن حدوث التوتر الشديد والقلق الشخصى دون وجود أى ضرر خارجى حقيقي يحتم على الشخص بذل المحاولات للتعرف على مسببات هذا القلق، والعمل على التغلب عليها.

ونوصى باتباع بعض النصائح لمواجهة أى إحساس قد يتسبب فى تعكير

صفو الحياة الأسرية، وتتلخص في الآتي:

- مصارحة نفسك بأن الطبيعة البشرية تحتم على الشخص السوى أن يشعر من حين لآخر بالقلق والتوتر والخوف من المستقبل. كما يجب عدم الاعتراف بأنك تبالغ فى هذا الإحساس، وإنك فى حاجة إلى مزيد من التفاؤل.

- بذل المحاولات للتغلب على هذا الإحساس المتشائم بأخذ قسط من الراحة أو شغل وقت الفراغ بممارسة هواية مفضلة أو ارتياد مكان يدخل البهجة إلى القلب.

- عدم توقع الكمال في الأعمال المراد إنجازها، والاكتفاء بالسعى وإنجاز العمل على أحسن وجه ممكن، تمشياً مع القدرات الذاتية ودون السماح للشعور بالإحباط وعدم الرضا بالتغلغل إلى أعماق النفس.

- التحلى بروح التفاؤل والثقة بالنفس، وإعطاء الآخرين فرصة لإثبات حسن نواياهم.

- تقبل النقد من الآخرين بصدر رحب، وعدم المبالغة فى توجيه النقد لهم.

- تجنب الدخول فى مناقشات ومجادلات فى الأوقات التى يتمكن فيها الشعور بالتوتر النفسي، ولكن من الأفضل الانتظار حتى تزول شحنات التوتر والتعب والإرهاق، ثم الدخول في مناقشة معقولة.. على أسس سليمة.

- اقناع النفس أن الأشياء غير المرغوب فى حدوثها.. ستحدث مهما قابلها الشخص بالقلق والتوتر . وأن الدواء الواقى ضد ما تخبئه الأقدار، لا يمكن أن يكون الخوف من المستقبل ، ولماذا يقدر الفر البلاء قبل وقوعه؟

وأخيراً ...

على كل شخص داخله شعور بأن المخاوف بدأت تتسرب إلى أعماقه أن يقول لنفسه .. وبصوت مسموع «لماذا كل هذا الألم والتوتر من أشياء ربما لا تحدث أبداً .. ولن يكون لها وجود إلا فى الخيال.

قال تعالى : ﴿ قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا ﴾ صدق الله العظيم

- نحو فهم للشخصية

من أنت ؟

من أنت؟

لا تعط لنفسك أكثر من حقها: في الوقت الذى ينبغى أن تعرف قدر نفسك وقيمتها الحقيقية «رحم الله امرءاً عرف قدر نفسه»، فإن من الخطأ أن تبالغ في تقدير هذه القيمة، وأنت تنظر إلى غيرك على أنه دونك مرتبة.. وربما ينظر إليك الشخص الذى تنظر إليه نظرة «دونية» على أنك أقل منه قيمة..

وما تفخرُ به .. وتجعله موضع «امتياز» على غيرك فى شكل هيئة أو تعليم أو عائلة أو قبيلة، قد ينظر إليه الشخص الآخر نظرة غير مميزة.. وقد تكون نظرة احتقار إذا بالغنا فى التعبير عن ذلك.

وللعجب .. فى مكان كالإسكيمو يحتقرون «الكسالى» منهم ويطلقون عليهم على سبيل الاحتقار اسم «الرجل الأبيض».

.. حتى أبناء المدينة الواحدة .. تتباين أذواقهم في اللبس .. في طرق طهو الطعام.. فى حياتهم الاجتماعية.. وما عليك إلا أن تتفهم وضعهم .. مانحاً إياهم ما يستحقونه من احترام.

إذا أدركت ذلك، أصبحت قادراً على تكسب قلب الشخص الآخر.. وتظفر بمودته حتى لو كنت ترى أنه مخطئ فى ظنه بأنه أفضل منك .. ذلك لأن أوجه الاختلافات ترجع إلى ظروف الشخص ... وتربيته والعقيدة التى يحملها.

لماذا لا تكسب ود الآخر؟

من الخطأ أن يصب المرء اهتمامه كله فى نفسه.. أو ما يسمى بالتركيز فى الذات فلا شئ ينأى بالناس عنك كهذه الصفة، وما عليك إلا أن تزرع فى نفسك المقدرة على وضع نفسك موضع الشخص الآخر.. هذا، ويتحتم عليك أن تنفذ إلى عقل الشخص الآخر قبل أن تتصرف تصرفاً يقربك منه ويجعلك تكسب وده.. تعالجه - نفسياً - وأبسط شئ أن تناديه بأحب الأسماء إليه.. وأن تتحفه بهدايا فى المناسبات التى تهمه ... وألا تسفه آراء، وتجعله سخرية الناس، وأن تخفف من كلمة «أنا» التى قد تكون - أحياناً - مرتفعة لديك.. إنزل

إليه لو كنت في العالي .. وتفاهم معه لو كنت في مستواه .. ولا تحقّره أمام أي أحد من الناس.

وفي كل حديث أو مقابلة أو نقاش، ضع نفسك موضع الشخص الآخر لتستكشف طريقة تفكيره، وتستشف اتجاهاته الذهنية، حتى تزداد عرى الرابطة بينكما توثقاً، ويكتسب الأساس الذي تقوم عليه صداقتكما متانة وصلابة.

هذا، وليس ثمة شخصان متشابهان أبداً:

الناس مختلفون في: .. الجينات .. البيئة .. التربية، وعوامل أخرى تؤثر في نمو الشخصية.. وتطورها .. وحتى الأبناء الذين نشأوا في بيئة واحدة. وذهبوا إلى مدرسة واحدة .. وتأثروا بعقائد وعادات ومثل عليا واحدة..لن تجد أحداً منهم يشبه الآخر تمام الشبه «لكل شخصيته المميزة» ولكل طباع صاغتها الظروف والأجواء .. ولكل ميل إلى ناحية معينة ..

إنه اختلاف واضح يسود البشر .. ولعل هذا يضفي على الحياة بهجة ومتعة. ولن تجد اثنين يستجيبان لمؤثر معين، استجابة واحدة، ويتضح هذا الاختلاف على نطاق واسع بين الشعوب.

في سيبيريا مثلاً.. ينظرون إلى وفاة عزيز على أنه يوم عيد تتجلى فيه مظاهر الفرح والسرور لأن عزيزهم (الراحل) قد سبقهم إلى العالم الآخر، ومن ثم يزفونه إليه.. وفي الصين واليابان يعتبر تأنيب الرئيس لمرؤسه شيئاً يدعو إلى الابتسام والاحترام.

نعم نحن مختلفون في درجات الذكاء والمقدرة على التعلم . ولعلك تلاحظ ذلك لدى الموظفين الجدد عند بدء تسلمهم أعمالهم، فقد تجد منهم من يتعلم الشئ المطلوب منه في وقت سريع.. وبإتقان شديد.. حتى يدور بخلدك أنه سبق أن زاول هذا العمل الموكول إليه طويلاً قبل حضوره لتسلم العمل الجديد.

ومنهم من يلقي الأسئلة أثناء التمرين - في كل خطوة من خطوات العمل والإلقاء قد يكون مملاً.. يبعث على انطباع غير حميد للموظف الجديد. ومنهم

من يبدى ثقة زائفة بنفسه حتى قد تخدع بأنه صاحب علم واسع وخبرة كبيرة.. ولكنه قد يكون أجوفاً مثل الطبل.

يبقى شئ هنا:

يجب أن نذكر أننا مع اختلافنا نتشابه - على الأقل - فى أمر واحد، هو أن كل منا له خاصية تفوّق أو امتياز يحمله بين جنبيه. وقد تظهر هذه الأوجه واضحة فى بعض الناس.. وقد تكون غير واضحة عن الآخرين.. وتظهر حين يتاح لها فرص الظهور.

لماذا لا تعيش تحت مظلة الصبر والاحتمال؟

.. ذلك ربما تصادف أشخاصاً يتعبك تصرفاتهم التى تتسم بالتباهى والتفاخر. وقصة تحكى عن شاب مغرور: دخل مكتب طبيب كبير وكانت العيادة مزدحمة وممتلئة بالناس. فقال له الطبيب حين دخل حجرة الكشف : تفضل اجلس على هذا المقعد حتى أسمع شكواك، فرد عليه الشاب قائلاً: ألا تعرف إننى ابن «فلان»؟ وفلان هذا من أحد أعمدة المجتمع؟. فقال الطبيب مبتسماً: أهلاً وسهلاً! «إذن تفضل مقعدين».

مظلة الإيمان:

. قرأت عن شخص أدمن «الكيف» حتى انتهى به الأمر إلى إحدى المصحات، بعد أن يأس الأطباء من شفائه .. وكذلك كان الحال مع أصدقائه.. والأغرب من ذلك أنه «هو نفسه» قطع الأمل فى أن ينصلح حاله ويشفى من مرضه.

هل ضاع الأمل فى الشفاء؟ لا ....

لقد طلب من العلى القدير أن يقويه ويتوب عليه من كارثة الإدمان .. و تاب وأناب .. وصلى لله وعمل عملاً صالحاً .. ولم يقرب «الكيف» ولم يحضر مجالسه ولم يخالط أصحابه الأشرار .. وللأمانة صادفه طبيب يعمل فى حقل الأمراض النفسية وساعده على الخلاص من «الورطة» التى يعيش أيامها ولياليها. وتم شفاؤه بعون الله.

الله هو الملجأ والملاذ . نعم المولى ونعم النصير.

فالإيمان يحدث المعجزات.

والالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى خير علاج ودواء.

ولنأخذ بالأسباب .. ولنتبع الهدى الربانى .. ونتوب إلى الله.

عالج أمورك بهدوء .. وقلل من الشكوى للناس!

إذا كانت الشكوى - للناس - إحدى سمات شخصيتك.. انفض الناس عنك.. فالشكوى المتواصلة عن حالة الجو .. الحالة الصحية .. حالة العالم عموماً.. لا تلقى آذانا صاغية من الناس، فى كل وقت، لا أحد .. ولا حتى أعز أصدقائك .. يستمر فى سماع شكواك فى كل وقت .. ودائماً بمناسبة وبغير مناسبة.

السر في ذلك بسيط .. وواضح، فالإنسان - في العادة - ميال إلى التفاؤل، ولا يزال قلبه يخفق بالأمل .. وهذا شئ مريح.

بديهى أن المرء لا يسلم من أى ألم أو حزن، يعكر عليه صفو حياته، هذا، وإبداء الحسرة تجعل أصدقاءك يبعدون عنك .. تفسد منظرك، وتجعلك غير مستحب الجلوس مع أناس طحنتهم مشاكل الحياة: مادية وغير مادية. واعتياد الشكوى يفسد المظهر ويؤثر على قسمات وجهك ، لأن كل مايدور داخل نفسك ينعكس على حالتك الصحية.

إن حالتك العاطفية تؤثر على حالتك الصحية.

والخوف والحزن والقلق يولدون أمراض جسمانية: كقرحة المعدة والقولون العصبى وأيضاً الحساسية وارتفاع ضغط الدم.

وقد يعجب إنسان مما قلنا فى الأسطر السابقة ويقول:

هل في وسعنا تجنب العواطف الضارة؟

ونقول: إطلاقاً .. لا فلا أحد يستطيع أن يتجنبها سنين حياته، إنما الذى يسعنا جميعاً أن نفعله هو أن نغيّر اتجاهنا الذهنى حيال المواقف الباعثة علي الألم والحزن.

لماذا لا نعيش ولو دقائق كل يوم - فى مناخ الفكاهة - ونحاول دائماً أن

نكسب الصداقات، والظفر بود الناس ومحبتهم، بدلاً من الشكوى والانتقاد والتشفي والانتقام ، وتدبير المقالب وخاصة للأبرياء.

وقد تصادف في حياتك أناساً يذكرون أن الأقدار بخستهم أقدارهم وحظوظهم .. إضافة إلى أنهم يسعون إلى اجتذاب اهتمام الناس بهم.

وعلماء النفس يفسرون كيف أن بعض الناس يحاولون اجتذاب اهتمام الناس بهم، لأن مشكلتهم ترجع في الحقيقة إلى زمن الطفولة.. الذي كان بلا حنان أو بلا قبلة من أب أو أم أو ضمّة من صدر أم. وهم - على الأرجح - اخفقوا في الحصول على الإحساس بالسكينة والطمأنينة في وقت كانوا أحوج فيه إلى مثل هذا الإحساس الجميل الممتع، فهو تعلم مبكراً أنه إذا بكى، سارعت أمه إلى استرضائه، ثم فهو على مراحل نموه، يغيّر من الحيل والأساليب التي تهدف كلها إلى اجتذاب الناس إلى إغداق العطف عليه.

فإذا ازداد نمواً وإدراكاً، علم أن من أفضل السبل لا ستدرار الاهتمام والعطف إيقاع نفسه في المشكلات والورطات، ومن ثم يمضي في تصيّد المآزق والصعاب، عالماً أن الأضواء كلها ستتركز عليه متى أحاطت به المتاعب وخاصة إذا أبدى عجزاً عن الخروج من هذه المتاعب.

نعم - بث الشكوى والتحدث عما يؤلم أو يتعب شئ يريح النفس .. ولكن الدائبون على الشكوى بغير دعوة مختلفو القصص .. إنهم يحطمون عموداً أساسياً من أعمدة النجاح في ميدان العلاقات الإنسانية.

ومن الصفات الأخرى المشتركة بين الشاكين والباكين والمتحسرين على فرصهم الضائعة، وزمانهم الذي مضى: الميل الخفي إلى إيذاء النفس، فلما كان إظهارهم الشكوى هو وسيلتهم إلى كسب العطف والاهتمام، فقد أصبحت المعاناة تلذّهم.. ويخلقون مواقف تلحق الأذى بأنفسهم أو بأجسادهم، ثم يلقون التبعة على غيرهم.

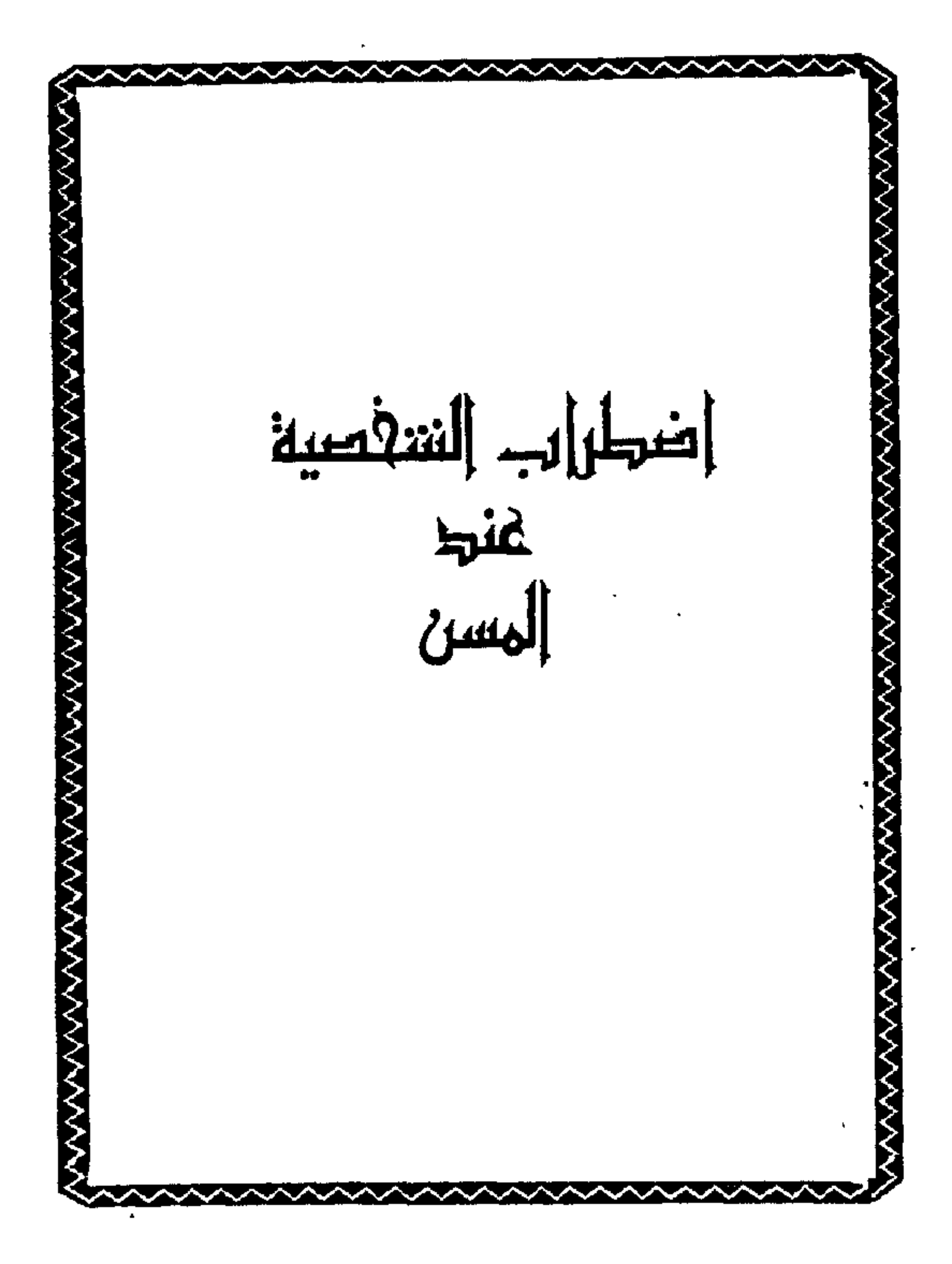
كيف تواجه الحزن؟

- ابذل مزيداً من الجهد لمساعدة الآخرين
- يجب أن تكف عن تذكير نفسك بمصابك.
- لا تكتم ألمك وتجعله دفيناً خاصة لوكان الألم فياضاً جارفاً، بل فتش عنه واظهره.. ولا تمض فى الألم والشكوى إلى النهاية.
- تحدث بأحزانك إلى أصدقائك.. اجعلهم - لفترة - يشاركونك جرعة الحزن التى تحملها.. قطعا سيخفف هذا حزنك وألمك، ولكن حذار أن تصبح الشكوى عادة مبعثها حب الذات، وتوخ أن يكون أصدقاؤك على استعداد لسماع شكواك والإنصات إليه.
- تذرع بالإيمان .. والإيمان ينبوع متفجر بالقوة والشجاعة والاحتمال.

أسئلة تعرف من خلالها شخصيتك

كلما كثرت أجاباتك بالنفي ، كلما كان أفضل.
- هل تحاول أن تعيش فى التجارب الماضية التى انتهت إلى الفشل؟
- هل بداخلك شعور بأنك من معدن مختلف عن معدن الناس الذين هم من حولك؟
- هل تغضب أحداً من أفراد عائلتك بعبارات مسيئة وغير لائقة؟
- هل تُسَر إذا سمعت من يتحدث عنك بالإشفاق والعطف؟
- هل تقبل أن يظل عملك على حاله دون أن تتخذ التدابير لتحسينه؟
- هل توقع على نفسك الجزاء لأى هفوة ترتكبها؟
- هل تستمر في تناول طعام .. رغم أنه لا يتفق معك؟
- هل أنت مدمن أو على الأقل مدخن؟
- هلْ تشعر بالذنب من خلال عدم مراسلة أهلك أو أصدقائك؟
- هل أنت دائم الشكوى .. ولا حديث لك إلا عن مشاكلك مع الناس؟

الفصل الرابع



اضطراب الشخصية عند المسن

اضطراب الشخصية عند المسن:

قد يصاب الشخص فى مرحلة الشيخوخة وكبرالسن ببعض الاضطرابات التى نطلق عليها «اضطرابات الشيخوخة Geriatric Disorders وأهم ما يميزها هو التدهور فى القوى المعرفية للمريض: تقل الذاكرة، يضعف التركيز، يصعب الحكم على الأمور وكذلك تقديرها.

فإذا حدثت هذه المظاهر بعد سن الخامسة والستين سميت بـ «خرف الشيخوخة»، وإذا حدثت قبل ذلك سميت بـ «خرف ما قبل الشيخوخة».

الزهيمر (Alzheimer Dsorder)

يعتبر «الزهيمر» أهم أنواع اضطراب الشيخوخة.

ويبدأ المرض فى سن متقدمة فى أغلب الحالات، وفى حالات قليلة قد يبدأ قبلها، وتكون بدايته تدريجية وغير ملحوظة، ولكن تزداد شدته حتى يصل بالمريض إلى حالة من التدهور الشديد.

وكيف يبدأ المرض فى سن الشيخوخة؟

- يبدأ الزهيمر بـ اضطراب الذاكرة، فى صورة نسيان للمعلومات الجديدة، فينسى المريض ما قرأه فى الجريدة صباحاً، وقد ينسى ماذا تناول من أطعمة.. وهكذا.

ولكنه يتذكر الماضى بقوة، ثم يبدأ بعض التغيرات الشخصية مثل: الانطواء والبعد عن الآخرين، وقد يصاب المريض ببعض الاكتئاب، نتيجة إحساسه بهذا الضعف والتفكير، ولكنه يظل منظماً جداً وقد يصبح «ذا وسواس» حتى يتغلب على الذاكرة المفقودة. وحتى هذه اللحظة نجد أنه يتصرف بطريقة مقبولة اجتماعياً، ولكن تظهر عليه بعض التوترات التى تبدو فى صورة سرعة الاستثارة ينتج عنها انفجارات انفعالية أحياناً.

ومع تقدم المرض يزداد تدهور القوى المعرفية للمريض، ويتأثر سلوكه وشخصيته بشكل واضح . حتى تصل الى أن يصبح أبكماً وغير منتبه لما هو

حوله، ويفقد القدرة على تمييز الوقت أو المكان حتى من حوله من الناس، فلا يعرف إذا كان في المنزل أو المستشفى. ولايدرى فى أي زمن يعيش لحظاته، ويصبح غير قادر على العناية بنفسه، فيهمل مظهره، قد لا يتحكم فى التبول أو التبرز.

لماذا بدأ العالم يهتم بهذا المرض .. وحديث اليوم عنه أكثر من الأمس؟

بدأت مشكلة الزهيمر مع التقدم الطبى الكبير.. أصبح عدد من الناس يصلون إلى الشيخوخة، وبدأت تنتشر أعراض المرض بينهم حتى وصلت نسبة انتشاره إلى حوالى ٣٪ ممن هم فوق الخامسة والستين، وتزداد هذه النسبة مع تقدم العمر حتى تصل إلى ١٠٪ لمن هم فوق الثمانين عاماً.

ولكن هل هناك علاج لهذا المرض؟

لا يوجد علاج محدد للزهيمر، ولكن اذا اكتشف ميكراً، وبدأت رحلة العلاج في مراحله الأولى. قد نحصل على نتيجة طبية من خلال الأدوية الحديثة.

كما أن المريض قد يحتاج إلى بعض الأدوية النفسية للتغلب على الاضطراب فى السلوك الذى يصاحب المرض مثل: عدم النوم ليلاً.. وجود بعض الضلالات أو الاكتئاب النفسى.

كما يحتاج المريض إلى علاج طبى لأمراض الشيخوخة، مع تقديم رعاية مناسبة له، وتوفير الطعام وحمايته من الوقوع والتعرض للكسور، من خلال توفير أسرّة خاصة لحالته .. ترعاه وتعتنى به، مع التمريض المتخصص للحالات الحرجة.

وماذا عن أمراض الشيخوخة الأخرى التى تؤثر فى شخصية المسن؟

هناك الخرف الناشئ عن جلطات متعددة بالمخ.. وهو مرض ينتج غن تصلب شرايين المخ وحدوث جلطات به.

شخصية المريض: يترتب على هذه الحالة ضعف بالأطراف، صعوبة فى الكلام، وضيق فى خطوات المشى.

وقد تكون مواكبة لها صداع وإغماءات وحالات من اضطراب الوعى أو الصرع.

كما أن المريض يصاب باضطراب فى المشاعر، فنجده يبكى ويضحك لأتفه الأسباب، ويعانى أيضاً من صعوبة فى البلع، ويضطرب فى نومه، فقد يصحو ليلاً مسبباً قلقاً وإزعاجاً لمن حوله.. إنه يحاول الخروج من المنزل متحدثاً بصوت عالٍ، مع ميله إلى الكسل والنوم صباحاً.

اكتئاب الشيخوخة

أكثر الأمراض النفسية انتشاراً فى مرحلة الشيخوخة هو: الاكتئاب النفسى الذى تتراوح نسبته من ٢٥ - ٣٠٪ وقد يصل إلى ٥٠٪ إذا حسبنا جميع أنواع الاكتئاب والأعراض الاكتئابية التى لم تصل إلى حد المرض.

ومشكلة الاكتئاب فى الشيخوخة أنه لا يتم تشخيصه حيث لا يذهب المريض إلى الطبيب، فقد ينظر المريض المسن للإكتئاب على أنه ضعف فى الإيمان، أو ضعف فى الشخصية، كما أن الأهل ينظرون لأعراض الاكتئاب على أنها تغيرات طبيعية مع الشيخوخة.

إن فقدان الشهية للطعام، أو الزهد فى الحياة نعتبره فى مجتمعنا شيئاً مقبولاً ودليلاً على الحكمة مع السن الكبيرة.

وقد وجد أن ٢٠٪ فقط من مرضى الاكتئاب المسنين هم الذين يذهبون للطبيب من أجل المرض النفسى، منهم ٦٠٪ يتم تشخيصهم بطريقة خاطئة.

وهل تتشابه أعراض الاكتئاب في المسنين باكتئاب الشباب؟

- لا اختلاف بين أعراض الاكتئاب فى المسنين عن أعراضه فى الشباب، وأهمها المزاج المكتئب، وفقدان القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة، واضطراب الشهية للأكل، واضطراب النوم والنظر إلى الحياة منظار أسود.

- ومشكلة الاكتئاب فى المسنين أنها تعجزهم عن ممارسة حياتهم أو

الاهتمام بشئونهم، ولذا فهم يحتاجون لمن يرعاهم.

ويزداد الاكتئاب النفسى عند المسنين لشعورهم بالوحدة وعدم الأهمية والضعف واضطراب الذاكرة، كما أن الأمراض التى يشكون منها وبعض الأدوية التي تناولونها مثل أدوية الضغط والعلاجات الكيميائية لعلاج الأورام وغيرها قد تسبب الاكتئاب.

علاج الاكتئاب عند المسنين: يكون من خلال الوقاية وذلك بإشراكهم فى النشاطات الاجتماعية التى تناسب أعمارهم، وتدعيمهم بالأجهزة التعويضية مثل سماعات الأذن والنظارات الطبية والعكازات وغيرها مما يساعدهم على الحركة والحياة بصورة شبه طبيعية.

أما العلاج الفعلى للحالات المرضية فهو يتضمن العلاج الدوائى بمضادات الاكتئاب التى تعمل على السيروتنين، لأنها لا تسبب أعراضاً جانبية، إضافة إلى العلاج الاجتماعي بزيادة اهتمام الأسرة به.

الأعراض الضلالية العضوية Organic Delusion Disorder

قد يعانى المسن من ضلالات بارزة واضحة، ولكنها تكون راجعة إلى سبب عضوى مثل تصلب الشرايين أو وجود جلطات فى المخ.

وأحيانا تكون مصحوبة بخلل فى التفكير، فيبدو المريض مرتبكاً، ويعانى شذوذاً فى الحركة. وتسبب له هذه الضلالات إعاقة اجتماعية، ووظيفية شديدتين، فنجده خائفاً ومرتعباً من أن يتعرض للسرقة مثلاً، أو يطرده أحد من المنزل، ويعتقد أن الآخرين يتآمرون عليه، أو يتكلمون عنه ويسبونه.

وقد تكون هذه الأعراض مصحوبة بهياج في الحركة وثورة نفسية، وقد يتقدم المريض ببلاغات إلى الشرطة يتهم الآخرين بمحاولة إيذائه، وهذه حالة تستدعى دخوله المستشفى أو على الأقل الذهاب إلى عيادة نفسية للعلاج.

ملامح تغير شخصية الطفل

ملامح تغير شخصية الطفل

شخصية ا لإنسان هى مجموعة من السمات والصفات التى تحدد الملامح والطريقة التى يتصف بها فى المواقف المختلفة..

ولكل إنسان شخصيته التى تميزه عن الآخرين.

وتختلف الشخصيات حسب صفاتها وتبعاً لأصحابها.

ملامح شخصية الطفل:

ملامح .. من خلال مرض نفسى

القلق: الإنسان بطبعه قلق.. وهذا القلق قد يشتد أو يقل تبعاً للظروف المحيطة به. والمثير للعجب أن الجنين فى بطن أمه يشعر بالقلق.

فإذا أحست الأم بالقلق سبب ذلك - لها - زيادة فى كمية إفراز «الأدرينالين» و«النورأدرينالين» واللذان يذهبان إلى الجنين، وقد يصاب الرحم ببعض التشنجات أو التقلصات التى تسبب إزعاجاً للجنين.

وخلال الشهور الأولى لولادة الطفل يتعرض للقلق عندما يزداد الضغط عليه متمثلاً فى الجوع - مثلاً - أو الشعور بعدم الأمان .. أو البلل، ويحتاج إلى تغيير ملابسه أو فراشه،،

ويعبر عن هذا القلق بالبكاء والأنين وعدم الراحة فى النوم مع قئ وكلما زاد قلقه زاد بكاؤه.. وعلا صوته.. وهنا شخصيته دخلت فى مرحلة الإزعاج من خلال القلق.. برفض الطعام .. ينقطع نومه .. يكثر حركته وإحساسه بالخوف.

أما فى الشهور الستة التالية، فيكون خوفه مرتبطاً بأشياء معينة، مثل : ابتعاده عن أمه، أو مشاهدة أناس لا يعرفهم.

والطفل يزداد تعلقاً بأمه، ويبكى عندمايشاهد شخصاً غريباً عنه، وقد تزداد درجة قلقه إلى الحد الذى يظل معه متعلقاً بأمه، ولا يرغب فى الانفصال عنها حتى مع عدم وجود غرباء عنه. وقد تصاحبه هذه الأعراض حتى يصعب عليه

دخول المدرسة.. مبتعداً عن أمه، وأحياناً يصاحب مثل هذه الحالات اضطراب في الأكل.. النوم، وتأخر في الكلام، كما أنه قد يكون عدوانياً ومتقلب المزاج.. وهكذا تتغير ملامح شخصيته، وقد تنقلب إلى عدوانية .. أو متقلبة.

والطفل حين يكبر ماذا يحدث له؟

خلال العامين التاليين، يبدو عليه القلق على صورة : حالة من القلق تصاحبها إحساس بالملل، وعدم الرغبة في الاستمرار في مكان واحد، ويتميز بالعناد وعدم الطاعة للوالدين. ويتأخر نمو الكلام عنده، ويصاب بالتهتهة والتلعثم، يزداد تعلقه بأمه، وتظهر عليه بعض العدوانية تجاه الأم مثل: الخربشة، والعض.

وأحياناً يصاب الطفل الذى يعيش حالة القلق باضطراب في عملية الإخراج، فلا يستطيع التحكم فيه، وقد يتبرز أو يتبول على نفسه، ويصبح نومه غير مريح .. وتزوره الكوابيس.. وينتابه الفزع ليلاً.

وعندما يصل الطفل إلى سن السادسة يظهر عليه القلق من خلال خوفه من الحيوانات والحشرات، ويصبح سلبياً وغير متحمس للتعليم، وقد تظهر عليه اضطرابات في التصرف مثل قضم الأظافر، ومص الأصابع أو رفض الطعام، وأحياناً يصاب الطفل بسلس ليلي.

قلق الانفصال: (Separation Anxiety)

- وهل هناك أنواع قلق تختص بالطفل دون الكبار؟

- من أهم أنواع القلق التي يصاب بها الطفل «اضطراب قلق الانفصال».

تضطرب شخصيته الغضة، وهذه تبدأ أعراضها في سن ما قبل المرحلة الإبتدائية مع دخول الطفل إلى الحضانة، ويظل مصاحباً له ربما إلى نهاية هذه المرحلة من التعليم.

ويمكن تشخيص المرض بوجود قلق شديد مرتبط بانفصال الطفل عن

والديه المرتبط بهما.. ويظهر ذلك في صورة قلق غير حقيقي سببه الخشية من إصابة أحدهما بأذى، أو أنهم سوف يتركونه ولا يعودون إليه.

وقد يشعر بقلق غير حقيقي وثابت متمثلاً في أن حادثاً مفجعاً سوف يفصل بين الطفل وبين من يحبه كإحساسه بأنه سيضيع أو ربما يخطف..

والشخصية قد تحمل صوراً مرضية أخرى مثل التردد أو الرفض المستمر للذهاب إلى المدرسة، أو حتى الذهاب إلى النوم بعيداً عمن يكون مرتبطاً بهم.

يرفض الطفل أن يظل وحيداً بمفرده، وهو يتعلق بشخص ما كظله، ويعانى من كوابيس مخيفة أثناء النوم يدور معظمها حول الانفصال والابتعاد عن الوالدين.

وأحياناً يعانى من أعراض جسمانية مثل الصداع، الرغبة فى القئ والإحساس بالغثيان، خصوصاً عند الذهاب للمدرسة، أو عند الخروج وحيداً، وقد يشعر بإزعاج شديد عند الابتعاد عن البيت.

ولماذا يصاب الطفل بالقلق رغم سنه الصغير؟

- ترجع أسباب هذا القلق إلى اعتماد الطفل الشديد على أمه، أو عند موت شخص مرتبط به الطفل كأحد الوالدين أو الأجداد أو سفر أحد الوالدين لمدة طويلة.

وتكثر هذه الأعراض أيضاً عند الأطفال الذين ينتقلون من مسكن لآخر فى مرحلة الطفولة المبكرة، لعدم استقرار علاقاته، مثلما يحدث عند أبناء العاملين ا لذين تتغير أماكن عملهم باستمرار، مما يستدعى انتقال الأسرة من مكان لآخر.

وتزيد هذه أيضاً فى حالة إفراط الوالدين فى حماية الطفل بخوفهما الشديد عليه، فينتقل قلقهما إليه.

ويجب ألا نغفل دور العامل الوراثى فى حدوث هذا القلق إذا ثبت إن الآباء

الذين عانوا من قلق الانفصال من قبل في صغرهم ، يعانى أبناؤهم من المرض نفسه.

وعلاج المرض يكون من خلال:

وضع خطة علاجية تستهدف علاج الأسرة كلها، فالوالدان يحتاجان إلى علاج نفسي للتعبير عن قلقهما وخوفهما، والطفل يحتاج إلى علاج نفسى أيضاً، لفهم التغيرات النفسية التي تسبب له هذا الخوف ومبرراته.

وقد يخضع لعلاج سلوكي، بهدف التقليل من مشاعر الخوف لديه تدريجياً، فمثلاً لابد أن يذهب أحد الوالدين إلى المدرسة لمرافقة الطفل بعض الوقت، ثم تزيد فترات تركه مع مرور الأيام إلى أن تصل إلى يوم دراسى كامل يمضيه بمفرده.

ثم يبدأ الوالد في الانسحاب تدريجياً، وقد يذهب معه شخص أقل ارتباطاً تدريجياً، وأحياناً ينصح باستعمال بعض العقاقير المضادة للاكتئاب، ولكن في ظل خطة علاجية كاملة.

اضطراب التجنب في الطفولة Avoidance Disorder:

لازال الحديث عن قلق الأطفال مستمراً .. وإن تغيرت صورته ، واختلفت فيه شخصية الطفل.

اضطراب التجنب في الطفولة هو نوع من القلق.. الطفل يخشى إقامة علاقة بأى إنسان غريب عنه، بينما ينجح في علاقاته مع أفراد أسرته والأصدقاء الذين يعرفهم جيداً. فالطفل عندما يجلس أو يتقابل مع أغراب عنه يكون خجولاً ومرتبكاً ومنكمشاً، وعندما يضطر للتعامل مع الآخرين، يكون قلقاً جداً .. لدرجة أنه قد لا يستطيع الحديث معهم.

ويبدو خوف الطفل من الآخرين، عندما يتكلم بصوت منخفض، أو يختفى خلف الآخرين، أو يقف خلف ستارة أو قطعة أثاث حتى لا يراه أحد..

هل هذا «جبن» أم «هروب» أو تحول إلى شخصية أخرى.

ويصاب الطفل باحمرار في الوجه.. وقد يبكي عندما يضغط عليه أحد للتحدث مع الآخرين. ويواكب قلق الطفل واضطرابه إحساس بفقدان الثقة.. كما أنه يعاني من قلة عدد أصدقائه (كيف يصاحب أصدقاء بهذه الصفات المنفرة؟)

وهناك أسباب تساعد الطفل على ظهور هذه الأعراض: فإذا كان الطفل يعاني تأخراً في الكلام أو اضطراباً في النمو.. أو به إعاقة جسمية مثل شلل الأطفال، أو ضعف نظر، فإن هذا يمنعه من الاختلاط بأصدقائه أو اكتساب مهارات تناسب عمره.

العلاج النفسي أمر ضروري .. ينصح الطفل بأن اختلاطه مع الناس لن يضره، بل سيحقق له السعادة، مع تقوية علاقاته الاجتماعية.

والوالدان لهما دور مهم في اختفاء هذه الأعراض من أطفالهما، وذلك من خلال تزويدهم بالمعلومات والنصائح التي تمكنهم من تشجيع الطفل على التخلص من خجله واضطرابه وقلقه.. مع ضرورة اختلاطه بالآخرين، وعدم تشجيعه على الانعزال، والاهتمام بهواياته وتعليمه بعض المهارات مثل الرسم والموسيقى.

شخصية الطفل والمرض العقلي Mental Retardation:

الذكاء هو عكس التخلف العقلي.

الذكاء هو قدرة الإنسان على اكتساب معلومات جديدة، والاستفادة من الخبرات التي تمر به في المواقف الجديدة بطريقة مختلفة ومبتكرة.

وبماذا نعرف التخلف العقلي؟

يعني التخلف العقلي نقصاً في الذكاء منذ الطفولة، وقبل أن يصل الإنسان إلى سن الثمانية عشر، حتى يصير ذكاؤه مكتملاً، أي أن الإنسان لا يصل إلى درجة الذكاء المكتملة.

وحسب درجة الذكاء يمكن تقسيم التخلف العقلى إلى درجات.

تخلف عقلى خفيف الدرجة: هو أكثر الأنواع شيوعاً - وتصل نسبة انتشاره إلى حوالى ٨٠٪ من المتخلفين عقلياً، حيث تتراوح نسبة ذكاؤهم ما بين ٥٠٪ و ٧٠٪، وهم يكتسبون بعض المهارات الاجتماعية والحركية، ويتم اكتشافهم بسبب تخلفهم وفشلهم الدراسى خصوصاً فى نهاية التعليم الابتدائى.

وهؤلاء الأشخاص قابلون للتدريب، ويمكنهم الاعتماد على أنفسهم فى حياتهم، ولكنهم لايزالون فى حاجة إلى المساندة والتوجيه، عندما تصادفهم مشكلة أو يتعرضون لأى صعوبة فى حياتهم، وهم قادرون على القيام بعمل لا يتطلب مهارة عالية.

تخلف عقلى متوسط: والمصابون بهذا النوع تصل نسبتهم إلى ١٢٪ من مجموع المتخلفين عقلياً، وتتراوح نسبة ذكاؤهم ما بين ٣٥ و ٤٩٪.

ومن سمات شخصياتهم : هو ضعف تعلمهم للمهارات الاجتماعية والحركية والكلامية، وتتحسن حالاتهم مع تقدم العمر، ويمكنهم القيام بأعمال خفيفه لا تحتاج إلى مهارة.

إنهم بحاجة إلى المساعدة والتوجيه والإشراف.

تخلف عقلى شديد: وتتراوح نسبة هؤلاء ما بين ٢٠ - ٣٤٪ وهم يعانون من ضعف النمو الحركى والكلامى.

ومن سمات شخصياتهم:

- يمكن تدريبهم على التحكم فى الإخراج.
- لا يمكنهم دخول المدرسة.
- يحتاجون للملاحظة والمراقبة المستمرة.

اضطراب في سلوك الأطفال

عندما يصاب الطفل باضطراب في السلوك، فيعني ذلك أن سلوكه يتصف بأنه عدواني أو غير عدواني.

العدوانية

تصور أنت في مجلس فيه طفل يحمل سمات العدوانية؟

وعدوانية الطفل قد تكون لفظية في صورة صياح وصراخ، وجسمانية مثل الضرب والعض والخربشه.

العدوانية ترجع إلى أسباب نذكر منها:

- رغبة الطفل في جذب الانتباه واستعراض القوة.
- محاولة حماية نفسه لإحساسه بعدم الأمان.
- تقليد الأفلام والتمثيليات السينمائية والتلفزيونية.
- كثرة التعرض للعقاب البدني، فيتصور أن العدوان شئ طبيعي ومنطق يصدر من القوى على الضعيف.
- قد تحمل «الچينات» لديه بعض الصفات العدوانية.

السرقة

هو اضطراب نفسي في شخصية الطفل ... وهذا مؤثر ردئ، خاصة لو استمر هذا السلوك المشين لدى الطفل، حين يصير كبيراً.

والسرقة عند الأطفال ترجع إما إلى فعل عدواني - أو نقص الإحساس بحقوق الملكية أو الرغبة في الامتلاك ، أو تكون السرقة وسيلة لجذب انتباه الوالدين، أو محاولة إعطاء المسروقات للأصدقاء لاجتذاب حبهم وعطفهم.

السلوك المضاد للمجتمع: ويتضح هذا الاضطراب النفسي في صورة الهروب من المنزل، والتأخر لساعات طويلة خارجه، وتدمير الأشياء والاعتداء

على الغير، وسرقة أشياء مع الكذب، واستعمال ألفاظ خارجة والتخريب المتعمد لممتلكات الغير.

الكذب: قد يلجأ الطفل إلى الكذب لعدم قدرته على تمييز الحقيقة، وعدم فهم بعض القيم النسبية مثل: الكثير والقليل، فيسئ استخدامها.

ويأخذ كذب الصغار أشكالاً متعددة:

- كذب خيالي، وينشأ نتيجة سعة خيال الطفل.
- كذب التقليد، عندما يقلد الوالدين.
- كذب للمبالغة والتفاخر، ولفت الانتباه.
- كذب للدفاع عن النفس والهروب من العقاب.
- كذب لمضايقة الوالدين.

الهروب من المدرسة أو البيت: وشخصية هذه النوعية من السلوك تكون - غالبا - بين المتخلفين عقلياً، ويمكن حدوثه بين الأطفال الطبيعيين كغضب الوالدين، أو هروب من العقاب أو كره للمدرسة.

وغالباً ما تتكرر مواقف هروب الطفل من المدرسة أو البيت عند حدوث أي موقف يسئ له.

وقد يهرب الطفل من مدرسته مدفوعاً برغبة اللعب أو التجوال في الشوارع أو بسبب عدم التحصيل الدراسي أو الفشل الدراسي.

لماذا يضطرب سلوك الأطفال؟

- الوراثة: حيث يكون غالباً أحد الأبناء أو الأقارب يعاني من اضطراب في السلوك، وأحياناً تكون هناك علاقة بين اضطراب السلوك والمرض النفسي لأحد الوالدين.

- شذوذ بالجينات الوراثية: حيث وجد أن بعض الجينات تتحكم في سلوك

الإنسان، وشذوذها يسبب اضطرابات السلوك عند الأطفال.

- ثبت بالأبحاث العلمية وجود اختلافات وتغيرات في «رسم المخ» الكهربائي مما يدل على اضطراب وظيفة المخ، وبالتالي اضطراب السلوك.

- العوامل الاجتماعية: مثل اضطراب العلاقات الأسرية، وكثرة الشجار والخلافات داخل الأسرة أو انفصال الوالدين، أو اضطراب في سلوك أحد الوالدين وتشجيعه على خرق القوانين.

ويلعب ضعف الإشراف والرعاية والمساعدة بين الوالدين دوراً مهما في إصابة الطفل في سلوكه نتيجة انشغالهم عن أطفالهم، أو قد لا توجد قدوة أمام الطفل أو وجود قدوة سيئة.

- العوامل النفسية: وتشمل اضطراب علاقة الطفل بالأم، أو من يقوم بتربيته بدلاً منها، أو نقص مستوى الذكاء عند الطفل مما يعرضه لسوء السلوك .

وقد يكون السبب في سيطرة شخصية الأم أو غياب الأب عن تربية الأطفال، أو الشعور بالتعاسة والإحباط أو الإحساس بالذنب.

كيف يتم علاج مثل هذه الحالات؟

العلاج: يكون من خلال الوقاية - أي تجنب أسباب الاضطراب ثم العلاج بالعقاقير لعلاج نقص الانتباه أو الاكتئاب النفسي وقد يكون الطفل في حاجة لعلاج نفسي واجتماعي هو والأسرة.

.. السيجارة .. الحشيش والشخصية

- هل هناك علاقة بين:

شخصية الإنسان وارتباطه بتدخين السيجارة؟

- كلام عن شخصية متعاطى الحشيش

السيجارة والشخصية

ترتفع الصيحات: الدخين خطر على الصحة، ومع ذلك فالمدخن لا يفكر فى ترك السيجارة التى لا تفارق شفتيه.

قد يحدث فراق بين المدخن والسيجارة.. يبتعد عن التدخين.. تحدث المتاعب: الصداع، القلق، المتاعب الهضمية.

ولكن تمتد الأصابع المرتجفة لتبحث عن سيجارة. ومع أول رشفة دخان يعود الارتياح.

معنى هذه الظاهرة؟

المعنى : الارتباط الدائم والقوى بالتدخين..

هذا بالرغم من التحذيرات المتتالية التى يعلنها الأطباء عن مضار التدخين الصحية والنفسية أيضاً..

والارتباط بالسيجارة لا يرجع إلى إدمان النيكوتين الموجود بها، ولكن هذا الارتباط هو ظاهرة نفسية بحتة.

البحث عن السيجارة: الإنسان يبحث عن السيجارة حينما يصاب بالتوتر .. أو الإحساس بالضيق.. أو عند التفكير .. وعند الإحساس بالاكتئاب.

فإذا زادت الصراعات فى حياة الإنسان، فإن عدد السجائر التى يدخنها يزيد.. بل لوحظ أيضاً عند الابتهاج أو الإحساس بالسعادة، يقبل الإنسان على ا لتدخين بشغف، عند الإحساس بالتوتر الداخلى.. وعند الإحساس بالرضا والسعادة يزداد إقبال الإنسان على التدخين.

وهكذا.. تأكد وجود ارتباط بين الحالة النفسية وتدخين السيجارة، دون أن يكون هناك أى تدخل لعامل النيكوتين الموجود فى السيجارة.

هل السيجارة جزء من شخصية المدخن؟

برتوكول تدخين السيجارة:

يلتقط المدخن علبة السجائر من جيبه أو على المائدة بطريقة معينة..

يضرب السيجارة على المائدة .

يشعل عود الكبريت، ويحيطه بأصابعه بعد أن يشتعل.

يعود برأسه إلى الوراء وهو يسحب أول كمية من دخان السيجارة.

يطرد الدخان من فمه بعد فترة تطول أو تقصر.

يبدأ في تحريك السيجارة بين شفتيه لفترة.

يضع السيجارة أمامه ويتابع دخانها.

يبدأ في الكلام أو الكتابة.. أو حتى النوم - بعد ذلك.

كل هذه الحركات لها فائدتها.

إنها تمتص التوتر الداخلي الموجود عند الإنسان المدخن.

ومع تكرار أدائه تصبح لازمة شخصيه.. فهي جزء من شخصيته، ولا يرتاح إلا إذا اكتمل هذا الجزء الذي أصبح أساسياً.

ومع استمرار التدخين تتحول السيجارة إلى متعة واضحة في حياة المدخن. وتكون هذه المتعة: عاجلة.. واضحة .. وقوية أيضاً.

وترتفع الصيحات : السيجارة تسبب السرطان .. السيجارة وراء الذبحة الصدرية .. وأمراض القلب.

ولكن طبيعة الإنسان تجعل صوت هذه التحذيرات وغيرها خافتاً، فالإنسان يؤمن بالملذات العاجلة الملموسة.

والتوقف عن التدخين يحدث بعد الإصابة بالمرض.. وترتفع صيحات الندم «ياريت عمري ما دخنت».

ولكن .. هل هناك علاقة بين شخصيّة الإنسان وارتباطه بتدخين السيجار؟

لقد اتضح أن الإنسان الذي يدخن السيجارة يكون ميالاً للاختلاط بالناس،

محباً للاجتماعات .. كثير الكلام.. عنده من الطموح أكثر من غيره.

- وماذا عن تأثير السيجارة على الذكاء؟

- اتضح أن طفل الزوجة التى دخنت السجائر أثناء فترة الحمل، أقل ذكاء من الطفل الذى أنجبته زوجة لم تعرف التدخين.

وهكذا .. ثبت أن السيجارة تؤثر على وزن المولود .. وحجمه وذكاؤه أيضاً.

- ماذا يحدث عندما تدخل كمية من النيكوتين فى جسم الإنسان من خلال تدخين السيجارة؟

- المعروف أن مادة النيكوتين - فى حد ذاتها - تنبه الجهاز العصبى اللاإرادى .. هذا الجهاز الذى يعمل على إفراز «الأدرينالين» وهرمون آخر هو «النورأدرينالين».

إذا حدث ذلك، كانت النتيجة: ضربات أسرع للقلب - ارتجاف بالأطراف.. ضيق في التنفس.. إفراز كمية أكبر من العرق، بل وسوء الهضم أيضاً.

.. هذا، بجانب متاعب كثيرة فى النوم، فالذى لا يدخن يعرف لذة النوم المريح.

- وماذا يحدث عند الابتعاد عن السجائر؟

- يحدث صداع، وتوتر، وعدم رغبة فى النوم .. ملل .. إرهاق.

والتوقف عن التدخين: يرتبط بنضج الشخصية التى ترى الأخطار البعيدة. ولا تعميها الملذات الوقتية الحاضرة للتدخين. والحركات اللاإرادية التى تمتص توتر الإنسان ممكن استبدالها بحركات لا إرادية أخرى مثل: تحريك حبات المسبحة، قزقزة اللب، أو حتى مضغ اللبان.

كلام عن شخصية متعاطى الحشيش:

- لايوجد ما يؤيد «النظرية الخاطئة» التى تقول أنه منبه جنسى.. ولا يوجد ما يؤيد ذلك علمياً، ولكن يبدو أن تثبيط وخفض عمل القشرة المخية - من

تعاطى الحشيش يعطى انطلاقاً وحرية للغرائز دون أى إحباط من التقاليد الاجتماعية.

ويسبب تعاطى الحشيش شعوراً وهمياً بحسن الحال، وخفة في الرأس .. ونشوة من كثرة الكلام والتباهي والمبالغة، وزيادة القدرة الحركية مع اضطراب القدرة على تعرف الزمان والمكان وانعدام الإحساس بمرور الزمن.

وإن زادت الجرعة حدث إرهاق وخلط عقلى مع ظهور علامات عقلية وهذيان وهلاوس بصرية وسمعية مع الإحساس بالرعب واختلال الذات، ولذا يعتبر الحشيش ضمن عقاقير الهلوسة.

بحث نفسي اجتماعي على مدخني الحشيش:

أجريت حديثاً أبحاث نفسية واجتماعية على الحشيش ووجد أنه غالباً ما يبدأ المرضى فى تعاطى الحشيش قبل سن العشرين.. وسبب ذلك الانضمام إلى مجموعة من الأصدقاء، والبحث عن اللذة والنشوة ونسيان القلق والطموح وحب الاستطلاع ومحاولة تقمص دور «الرجل» وأخيراً اللذة الجنسية.

وعادة ما نلاحظ وجود تاريخ عائلى فى هؤلاء المرضى لتعاطى الحشيش، وقد وجد أن الكثيرين من متعودى الحشيش - إصلاً - يعانون من القلق النفسى، ويتوهمون أن الحشيش هنا يكون تفريغاً لصراعاتهم، وتنفيساً لآلامهم.

وقد وجد فى الاختبارات النفسية أن التأثير المباشر للحشيش يحدث اضطراباً فى الإدراك بحيث تطول المسافات وتختلف الأحجام، وتهتز حدود الأشياء، وتبدو الألوان أكثر نصاعة. كذلك يقل الإنتاج أثناء تعاطى الحشيش أو عند الرغبة أو التعطش إلى تناوله، ولكن هذا الانخفاض وقتى مرتبط بمدة التعاطى.

وقد شكا البعض من اضطراب الذاكرة، ولكن الغالبية أصرت على حدة

الذاكرة وسهولة حل المشاكل مع تعاطى الحشيش.

اختلاف تأثير الحشيش نفسياً حسب شخصية الفرد واستعداده العام:

وجد في كثير من الأبحاث، أن كثيراً ممن يتناولون الحشيش للمرة الأولى ينتابهم نوع من الخوف والرعب مع قلق نفسي شديد ونوع غريب من الجبن والاستسلام وانعدام الرغبة العدوانية تماماً.

البعض الآخر يشكو من اختلال الذات والإحساس بالتغيير الجسمى والنفسى، بالرغم من يقينهم من عدم التغيير، ولكنه إحساس مفزع بتغيير الذات وأحياناً تغيير العالم من حولهم لدرجة أن هؤلاء المرضى يخافون أحياناً من النظر إلى المرآة.

وتوجد فئة أخرى تعاني من أعراض اكتئابية بعد تناولها الحشيش مع إحساس بالضياع والتفاهة، والنظرة السوداوية للحياة، مع إصابتهم بالأرق وعدم الاهتمام بمن حولهم، ويلعب الحشيش دورالمفجر للاضطراب العقلى.

هذا، واستعمال الحشيش فى عملية التفريغ العقلى (يتكلم أثناءه المريض عن صدماته العاطفية والحوادث التى مرت به، ولا يستطيع تذكرها لما تسببه له من آلام، كذلك يجعل المريض فى حالة انطلاق من الكبت والإحباط مما يجعله قادراً على التعبير عن كل صراعاته اللاشعورية وآلامه النفسية دون إحراج أو خجل.

وقد يسبب الحشيش تدهوراً فى العادات الاجتماعية والخلقية من خلال الاختلاط بمختلف الطبقات الاجتماعية، وإن حدث تدهور فيكون سبب ذلك إدمان الحشيش مع الكحول، أو الأفيون أو عقاقير أخرى وخاصة لدى (مضطربى الشخصية).

والحشيش عادة أكثر منه إدماناً.

والاستعمال المستمر للحشيش يؤدى إلى حالة من عدم المبالاة، زوال الطموح وقلة الحافز مما يؤثر تأثيراً مباشراً على سير الإنتاج.

ذكاء يخلق شخصية ناجحة
كيف ؟

ذكاء يغلف شخصية ناجحة

وضع أينشتين النظرية النسبية..

ولو رجعنا إلى حياته الدراسية لوجدنا أن المستوى الدراسى عنده كان متوسطاً.

وهنا نطرح سؤالاً

هل هناك علاقة بين التفوق الدراسى وحدة الذكاء؟

الجواب على هذا السؤال: يبدأ بحقيقة واضحة، إن النجاح فى المدرسة مرتبط بشكل إيجابى بمعدل الذكاء.

وعلى هذا .. فإن معدل الذكاء يرتبط بدرجة النجاح..

ولكن العكس صحيح.. فالفشل الدراسى لا يعنى قلة الذكاء !!

هناك ظروف أخرى تتدخل وتلعب دورها فى النجاح مثل : الظروف العامة للمعيشة.. الجو العام للأسرة.. الصحة العامة.. حضور ظاهرة السرحان..أو الاهتمام بأشياء أخرى غير الدراسة.

فلقد كان تأخر أينشتين «الدراسى لأسباب أخرى بعيدة عن عدم توفر الذكاء .. فوجود الذكاء الخارق شئ مؤكد..

ولكن فى نفس الوقت، لم يرتبط النجاح الكبير بهذا الذكاء.

وقبل أن نستمر فى مناقشة هذا الموضوع يجب أن نُحددالإجابة عن هذا السؤال: ما هو الذكاء؟

الذكاء

للذكاء تعاريف مختلفة .. ولكن ـ هنا ـ نعرف الذكاء التعريف النفسى الوظيفى عن طريق الأداء.

البعض يعرف الذكاء بأنه القدرة على التعلم.

وهناك تعريف آخر وهو أن الذكاء = القدرة على التكيف.

أما التعريف الثالث فهو القدرة على استنباط العلاقات الأساسية، وبالتالي فهو يشمل القدرة على الربط والخبرة السابقة والمشكلة الحالية، كما يشمل التصرف ببعد النظر .

وفي الإحصائيات العالمية يتأكد أنه في مختلف بلاد العالم يتم توزيع نسبة الذكاء بين الناس على الوجه التالي:

٦٠٪ متوسطو الذكاء.

٢٠٪ أقل من المتوسط.

٢٠٪ أكثر من المتوسط

وقد تم تحديد علمي للذكاء بالأرقام.

- الشخص المتوسط الذكاء يتراوح ذكاؤه بين ٩٠ - ١١٠ .

- الشخص الذكي جداً: درجاته تتراوح بين ١٢٠- ١٤٠ .

- الشخص العبقري ١٤٠ .

وهكذا عندما نقول : أن درجة ذكاء شخص ما هي ١١٠ فإنه يعني أنه متوسط الذكاء.

وعادة يقاس الذكاء بعدة اختبارات يستعمل فيها العامل اللفظي .. عامل الطلاقة.. التذكر.. العامل العددي والعامل التعليلي والعامل المكاني.

الواقع أن الإنسان يولد ولديه استعداد خاص وراثي للذكاء.. ولا يعني - ذلك - أن أباه إنسان ذكي .. ولكنه مجرد استعداد وراثي خاص.

فالعبقري قدينجب طفلاً متخلفاً .. والعكس صحيح، فالذكاء استعداد خاص تشكله وتكونه البيئة.

فالمؤثرات الخارجية الموجودة في البيئة تزيد ذكاء الفرد حوالي ٢٥ نقطة - والدليل على ذلك التوائم المتشابهة. فإذا أخذنا أحدهم لينشأ في بيئة تفتقر إلى المؤثرات الخارجية، بينما تركنا الآخر في بيئة غنية بهذه المنبهات ، فإننا نجد أن ذكاءهما يختلف في حدود ١٥ نقطة، علما بأن ذكاء التوائم المتشابهة متساو.

وأكدت الأبحاث الحديثة أن التأهيل الخاص .. والإثراء المكثف للبيئة .. وتشجيع القدرات والملكات ممكن أن يزيد معدل الذكاء فى حدود ٣٠ نقطة.

معنى هذا ..

أنه بالرغم من الاستعداد الوراثي للذكاء، فإن البيئة تلعب دوراً هاماً.

الذكاء بين الرجل والمرأة: الجدير بالذكر أنه لايوجد اختلاف بين ذكاء الرجل وذكاء المرأة .. وهذا، إذا أتيحت نفس الفرص للجنسين.

ولكن يحتمل أن تتفوق المرأة على الرجل في بعض القدرات مثل: اللغات .. معرفة الكلمات .. والاختبارات الكتابية. أما الرجل فإنه يتفوق فى الاختبارات الميكانيكية والحسابية.

وبرغم أن مخ المرأة ينقص وزناً عن وزن مخ الرجل بمقدار السدس ، إلا أن ذلك لا يؤثر على ذكائها إطلاقاً.

لقد وجد أن الذكاء يتساوى بين الرجل والمرأة .. ولكن الاختلاف - هنا - يكون شخصياً وليس بسبب الجنس.

ذكاء الشعوب : الذكاء لا يختلف بين شعب وآخر، فيتساوى ذكاء الأبيض والأصفر والأسود، فإذا حدث فرق ما، فإن ذلك يكون بسبب العامل البيئى.

كذلك إذا أتيحت التسهيلات الثقافية والتعليمية بين شعوب البلاد النامية، فإن الذكاء يتساوى بين كل الشعوب.

ذكاء طفل المدينة وطفل القرية: لا يوجد اختلاف بين ذكاء طفل المدينة وطفل القرية إلا فى حدود المؤثرات الموجودة فى البيئة.

وهكذا .. نجد أن طفل القرية محروم من المؤثرات الخارجية، وأن معايشته فى بيئته مع مجموعات على درجة أقل من الذكاء، تعرضه عند مقياس ذكائه إلى معدلات أقل من طفل المدينة.

ولكن إذا أعطيت كطفل القرية نفس فرص طفل المدينة.. فإن ذكاءهما يتساوى.

الذكاء ومهنة الوالد: يختلف ذكاء الطفل حسب مهنة الوالد.. وهذا دور مؤثر كبير ولكن عوامل المؤثرات الموجودة فى البيئة التى تحيط بالطفل تؤثر بشكل واضح فى ذكائه وتتضح هذه الحقيقة إذا تمت المقارنة بين طفل يعيش فى بيئة ثرية بالمؤثرات وبين طفل ينمو فى بيئة كلها جهل.. وخمول فكرى.

فالمحامى .. أو المحاسب أو الطبيب يمكن أن يثرى بيئة طفله أكثر من نصف المهنى أو معدوم المهارة.

اختبارات الذكاء .. وما أهميتها؟

ولعل أقرب فائدة لذلك هى تقسيم التلاميذ حسب درجة ذكائهم.

فإذا أخذنا فى الاعتبار أن ٦٠٪ متوسطى الذكاء، ٢٠٪ أقل من متوسط.

فهذا معناه أن ٨٠٪ من الأطفال والشباب يحتاجون إلى نوع من العناية والاهتمام، حتى لا تتسع الفوارق المؤلمة بينهم وبين ٢٠٪ من الطلاب المتفوقين عليهم من ناحية الذكاء.

كما يمكن الاستفادة من اختبارات الذكاء فى التوجيه المهنى . فهناك المهن التى تحتاج إلي ذكاء لفظى، ومهن أخرى تحتاج إلى ذكاء حركى.

وعلى هذا، يمكن توجيه كل إنسان إلى المهنة التى تتفق مع ذكائه.

كذلك تساهم اختبارات الذكاء فى تشخيص الأمراض النفسية والعقلية، حيث أن ذكاء الفرد يشكل ويتغير عند الإصابة ببعض الأمراض.

كذلك ، فإن اختبارات الذكاء تفيد فى قياس التدهور العقلى الناتج عن وجود أمراض عضوية بالمخ.

الذكاء والعلاقات العاطفية: يلعب الذكاء دوراً أساسياً حتى فى العلاقات العاطفيه ويحدث كثيراً فى بلادنا أن يتم الزواج دون أن يحدث التعارف الكامل بين الزوجين. وما أن تجمعها حياة مشتركة واحدة حتى يتم الطلاق العاطفى بينهما.

صحيح أنهما يعيشان معاً.. ولكن كل واحد منهما منفصل عن الآخر، ويعيش حياته الشخصية المستقلة.

والسبب الوحيد لهذا الطلاق العاطفى هو الاختلاف الواضح في مستوى الذكاء فلا شك أن انسجام الشخصيتين يعتمد أساساً على اقتراب مستوي الذكاء عندهما.

الذكاء والقدرات:

صحيح أن الذكاء له أهميته في تحديد مستقبل ونجاح الإنسان، إلا أنه يوجد شئ آخر غير الذكاء يلعب دوراً أساسياً ونسميه (**القدرات**).

وهكذا تتساوى معدلات الذكاء، ولكن تكون هناك اختلافات واضحة بين الأفراد فى هذه القدرات.

فيمكن القول مثلاً أن هناك العالم المعتوه.

إنه متخلف عقلياً .. ولكنه يملك قدرة خاصة فى الموسيقى أو الميكانيكا. وهكذا لا يوجد الترابط بين نقص الذكاء والقدرة الفائقة على الأداء.

كذلك يوجد ما نسميه الفلتات الحسابية، بالرغم من وجود تخلف عقلى أو ربما عدم القدرة على التفوه بأكثر من ألفاظ بسيطة.

مثل هؤلاء قادرون على إجراء عمليات حسابية معقدة، لايستطيع الفرد العادى إنجازها إلا بالأجهزة الحاسبة.

والعكس ممكن أن يكون صحيحاً، حيث نجد الطفل عاجزاً عن القراءة بالرغم من ذكائه الواضح.

وهكذا تعددت القدرات، ومع ذلك نجد أن نفس هذا الطفل عاجز عن القراءة.

وللأسف فإن الخطأ قد يقع، ويتم تشخيص مثل هذه الحالة: «تخلف عقلى» ولكن إذا تم قياس الذكاء لوجدنا نفس هذا الشخص متوسط أو حتى مفرط

الذكاء. وإن كان عاجزاً عن تعلم القراءة.

وهكذا يمكننا تلخيص كل ما سبق في الأسطر القادمة:

عند أي شخص ذكي، يوجد ترابط إيجابي بين العديد من القدرات. فالإنسان الذكي المتعدد القدرات يستطيع القيام بعدة إنجازات بنجاح واضح: فقد ينجح في العمل والإدارة والدراسة والفن.

وبالرغم من وجود هذا الترابط الإيجابي في القدرات، فقد يكون على مستوى مرتفع في عدة قدرات، ولكن ينبغ في قدرة واحدة.

كذلك قد لا يوجد الترابطي الإيجابي في بعض القدرات . فالجراح ينبغ في إجراء العمليات الجراحية بمهارة واضحة، ولكن يفشل تماماً في إصلاح سيارة.

كذلك قد يكون الشخص على كفاءة عالية في العمليات الحسابية، ولكنه يفشل في إصلاح عطل كهربائي بسيط.

وقد قامت أحدث الهيئات العلمية بدراسة حديثة جمعت خلالها المعلومات الخاصة بـ ٤٠٠ من مشاهير الرجال ممن عاشوا الفترة من القرن التاسع عشر إلى القرن العشرين، واهتمت بسلوكهم خلال فترة الطفولة أو بدء تعليم القراءة والكتابة.. كذلك اهتمت بميولهم، كما سجلت الحوادث التي كان لها تأثير على نموهم.

وتم إعطاء هذه المواد التي جمعت لثلاثة من الإخصائيين النفسيين لفحصها و تقييمها .. وتم تحديد معدل الذكاء لكل عبقري.

كان متوسط الذكاء في هذه المجموعة لا يقل عن ١٥٤، وفي بعض الحالات ١٦٥ مثلاً، تم تقدير معامل الذكاء لجالتون ٢٠٠ و داروين ١٥٠ وبيرون ١٥٠ أما جوته وجون ستيوارت وباسكال، فقد كان معدل الذكاء عندهم يزيد على ١٨٠، وقد اتضح من هذه الدراسة أن معدل الذكاء يكون عالياً بين الفلاسفة يليهم الشعراء ورجال السياسة .. ثم العلماء .. ثم الموسيقيون .. وأخيراً القادة.

وأخيراً.. من الضرورى أن تذكر الحقيقة التالية:

تقسم حاجات الإنسان فى هذا العالم على خمس مراحل: ولا يمكن تحقيق مرحلة منها إلا بعد إشباع المرحلة التى تسبقها.

أولى هذه المراحل: ما يسمى **بالحاجات العضوية**: الكل يحتاج إلى الطعام والشراب مع الإفرازات.. وهذا بالطبع شئ طبيعى حتى تستمر الحياة.

ثم تأتى الحاجة إلى الأمن .. إلى المكان المناسب .. إلى الإحساس بالسلام .. إلى الأسرة .. وهكذا تستمر الحياة أيضاً.

يلى ذلك .. الحاجة إلى الانتماء .. هنا تكون الرغبة فى الإحساس بالانتماء إلى أسرة .. إلى مجتمع .. إلى دين .. إلى وطن.

بعد ذلك نصل إلى الحاجة إلى المعرفة .. هنا يحتاج الإنسان إلى ذكاء خاص حتى يشبع حاجاته إلى المعارف المختلفة.

الشخص متوسط الذكاء ، ومن هو أقل من المتوسط لا يحتاج فى حياته إلا إلى إشباع الحاجات الثلاث الأولى وهى : الحاجات العضوية ، الأمن ثم الانتماء .

أما هؤلاء الذين أنعم الله عليهم بنعمة الذكاء ، فإن حاجاتهم المعرفية تدفعهم إلى البحث عن الحقيقة والبحث عن العلم.

وآخر مراحل حاجات الإنسان التى نستطيع أن نقول - أثناء البحث عنها - أنه حقق فيها ذاته هى : إشباع الحاجات الجمالية.

إنه يبحث عن تذوق الجمال، ويستمتع بإبداع الله .. تذوقه الموسيقى ليس باعتبارها نوعاً من الطرب أو التسلية ولكن كعمل جميل.

تذوقه للمعرفة .. ليس لادعاء المعرفة ولكن حباً لجمال المعرفة.

وبالطبع لا يستطيع أى إنسان جائع أو غير آمن أن يبحث عن بهجة المعرفة والجمال.

فمن الضرورى إشباع كل حاجة - لديه - قبل الانتقال إلى الحاجة التى تليها.

وهكذا - فإن الذكاء ممكن أن يصل بالإنسان إلى إشباع كل هذه الحاجات واحدة بعد الأخرى .. حتى يصل إلى قمة تحقيق الذات بالوصول إلى بهجة المعرفة .. وبهجة الجمال.

ولكن هل معنى ذلك أن تحقيق السعادة للإنسان لا يتم إلا من خلال وصوله إلى بهجة المعرفة وبهجة الجمال؟

الجواب : لا، فالذى يحدد ذلك هو مجموعة عوامل منها درجة الذكاء .

فإذا طلبت من شاب متوسط الذكاء أن يدرس ليصبح مهندساً أو مخترعاً، فأنت تدفعه إلى التعاسة. فهو لن يحقق الهدف، ولن يحقق الإشباع ولن يصل إلى السعادة، وعندما يصر الوالدان على أن يحصل ابنهما على الثانوية العامة، ويدخل كلية الطب، بالرغم من أن ذكاءه أقل من المتوسط، فإنهما بذلك يحولان حياته إلى عذاب .. وفشل .. ودموع.

هنا يجب أن يكون الهدف مناسباً للقدارات (د. أحمد عكاشه)

فإذا كان الهدف مناسبا للقدرات .. كانت السعادة الكاملة مهما كانت درجة الذكاء منخفضة.

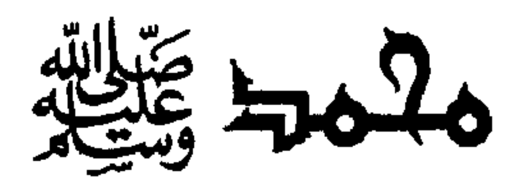
فإذا تحققت السعادة...

ماذا يريد الإنسان له أو لابنه أكثر منها ؟!!

استئذان:

لتقديم شئ متواضع عن شخصية:

الهادي الأمين خير البرية



أشرف الخلق سيدنا محمد ﷺ

قبل أن تقرأ:

المثل الأعلى: المثل الأعلى - كما يقولون - هو جماع المحاسن والكماليات التي تكون عادة في مختلف الأفراد - مجردة من شوائب النقص، بحيث يتكون منها مثال كامل للجنس.

كان الرسل والأنبياء مُثلاً عليا للجنس البشرى، ونماذج كاملة في كل زمان ومكان أرسلوا فيه، وكانت مهمتم أن يعلّموا الناس - بأقوالهم وأفعالهم - كيف يستفيدون بما وهبهم الله من القوى في إسعاد الخليقة، وكيف يغالبون قوى الشر التي تريد أن تفسد الحياة في الأرض.

﴿لقد أرسلنا رسلاً بالبينات وأنزلنا معهم الكتاب والميزان ليقوم الناس بالقسط﴾ (جزء من الآية ١٦٥ - النساء).

أنبياء الله: وقد كان كل نبي من أنبياء الله مثلاً أعلى .. وكان قدوة حسنة للذين أرسل إليهم، وكان يمكن أن يكون قدوة لمن جاء بعده لو عرف تاريخ حياته على الوجه الأكمل، وأتيحت له الفرص لإظهار الفضائل التي كان يتحلى بها، ولكن أصحابه السابقين من الأنبياء لم يسجلوا إلا القليل من أقوالهم. ولم تتح لهم الفرص الكافية لإظهار فضائلهم وأخلاقهم وأفعالهم، كما أن الزمان ذهب بآثار الكثير منهم، فلم تبق لأحد منهم صورة كاملة من سجل حياته. ولا شخصية تاريخية واضحة المعالم يمكن الاقتداء بها والسير على هداها.

محمد ﷺ

أما محمد ﷺ فهو الشخصية التي أكرم الله بها عباده، والتي أوضحت كل معالمها، والتي سجل معاصروها كل أقوالها وأفعالها، فلم يتركوا منها صغيرة ولا كبيرة إلا أحصوها.

فهو سيرته معروفة منذ نعومة أظفاره إلى أن اختاره الله إلى جواره. وسجلّ حياته كامل غير منقوص، وسننه القولية والفعلية يتمم بعضها بعضاً. وكأن كل مطلب من مطالب الحياة الإنسانية قد قدّر له وعمل حسابه.

هو النبي الوحيد الذى مارس - بالفعل - كل المبادئ التى كان يلقنها للناس، ولن تجد فى القرآن حكماً أو أمراً لم يعمل به أشرف الخلق ﷺ.

وإذا كان القرآن الكريم يفصّل لنا الأخلاق على اختلاف أنواعها، فإن حياة الرسول الكريم تصورها لنا بألوانها الحقيقية.

وقد جرّب اليتم - صغيراً - حتى صار هادياً وأميناً للأمة الإسلامية. وتقلب ﷺ فى جميع مراحل الحياة.. فمارس صروفها ووفى بحقوق المراتب كلها، وبذلك صار المثل الأعلى للقدوة الكاملة: فقد كان طفلا .. شاباً ثم شيخاً ووالداً وأخاً وزوجاً ، وجاراً ورفيقاً وصاحباً، وجندياً وقائداً وفاتحاً.. ومهاجراً .. ومضطهداً.. مطارداً .. تاجراً .. حاكماً .. قاضياً ورجلاً فى السراء والضراء.

وكان فى كل هذه المراتب هو .. هو ، لم يتغير من البداية إلى النهاية.

وكان مثال «الإنسان الكامل».. ثابتاً على العهد.. لم يتغيّر طبعه أو خلقه ولا اختلفت معاملته للناس.. ولا تغير أسلوب معيشته.

فإذا كان الرخاء قد أظهر منه السخاء والعفو والشهامة والمروءة.

فإن الشدة قد أظهرت منه الصبر على النائبات .. والثبات عند الملمات .. والثقة فى خالق السموات والأرض.

وصدق الله العظيم إذ يقول ﴿ لقد كان لكم فى رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيراً ﴾ آية ٢١ - الأحزاب.

آخرجملة: يارسول الله .. عليك أفضل الصلاة والسلام:

«إن موعد أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله لا يتوقف لحظة فى العالمين».. كيف ننسى خير البرية؟

حدائق الإيمان:

الشخصية الإسلامية

آثار التربية الدينية فى توجيه سلوك الفرد
وتكوين شخصيته

آثار التربية الدينية فى توجيه سلوك الفرد وتكوين شخصيته:

قبل أن تقرأ:

نحن فى حاجة إلى باحثين يكتبون الجانب التربوى لهذا الدين الحنيف..

هذا يعنى انتقال الفكر من البحث فى الحقائق والمجردات التى ينطوى عليها الدين إلى ترجمة هذه الحقائق والمجردات إلى معايير سلوكية، يمكن أن تظهر فى صورة أنشطة ووسائل ووغيرها، هذه يمكن استخدامها فى تربية النشء المسلم تربية دينية.

لذلك يكون النظر إلى الدين نظرة تربوية تفيد من حقائق الدين، ومن اتجاهات التربية الحديثة.. فى بناء الفرد المسلم وتعليمه.

النقاط التى تم عالج هذا الموضوع (موضوع تربية النشء المسلم).

تربية دينية:

١) أهمية التربية الدينية.

٢) خصائص التربية الإسلامية.

٣) أسلوب التربية الدينية.

٤) تقويم الوضع الحالى في التربية الدينية.

أولاً: أهمية التربية الدينية: ترجع أهمية التربية الدينية إلى ما يأتي:

الدين عنصر أساسى فى حياة الأفراد والجماعات، فهو يزود الإنسان بعقيدة تساعده على تحديد علاقته بخالقه، وتهديه إلى أفضل السبل لعبادته وشكر الله عز وجل على كرمه وعلى نعمائه.

والدين - إضافة إلى ذلك - يزود الإنسان بقيم ومثل عليا تهديه فى سلوكياته، وفى حياته ، فهو يحثه على الصدق، ويدفعه إلى عمل الخير للناس، ويأمر

بالعفو والمعروف، ويشجعه على الصبر، ويطلب منه أن يكون أميناً.. وفياً بالعهد، ويكلفه السعي في الحياة للبحث عن الرزق الحلال. والتواضع، ويحبب إليه العطف والإيثار، ويوجب عليه الجهاد في سبيل نصرة عقيدته، إلى غير ذلك من الفضائل الخلقية التي يدعو إليها الدين الحنيف.

ولا شك في أن هذه القيم والفضائل لها أثر كبير في حياة الفرد .. وفي إظهار مزايا شخصيته بين الناس الذين يتعاملون معه. وتحدد سلوكه الشخصي والاجتماعي، كما أنه تزوده بطاقات روحية تساعده على تقبل صعوبات الحياة والخروج من أزماتها.

والدين له رباط قوي بن أفراد الجماعة: يعالج أمراضهم ويوجد بينهم الانسجام والتكامل. وذلك من خلال العقائد والعبادة والأحكام من ناحية، وعن طريق القيم والفضائل الدينية والخلقية من ناحية أخرى.

ثانياً: خصائص الدين الإسلامي:

من ملامح خصائص هذا الدين العظيم:

١) الربانية: والإنسان مرتبط بالسماء، والعقيدة الإسلامية تصوّر اعتقادي موحي به من عند الله سبحانه وتعالى. ولا تستمد شيئاً من أحد غيره، تمييزاً عن أي معتقدات فلسفية أو وثنية أو غير ذلك.

٢)الجمع بين الدين والدنيا: الله يأمر عباده بعبادة الخالق وحده لا شريك له، والتدبر في خلق السموات والأرض وما بينهما، والاعتقاد بأنه سبحانه هو وحده مالك الملك لا إله إلا هو .. خالق كل شئ، وهو على كل شئ قدير .. مدبر الكون ومصرّف لشئونه .. يحيي ويميت .. يعطي ويمنع .. لا شريك له في ملكه .. الوحيد الذي يُعبد.

نتيجة هذا الاعتقاد: تتحرر النفس الإنسانية .. وتتطهر من خرافات الشرك وأوهامه وأوزاره وآثامه، فلا تتخبط في ديلجير الجهالة، ولا تنحط إلى عبادة جماد أو حيوان. . سبحانه لا إله إلا هو وهو على كل شئ قدير.

فرائض العبادات: فالطهارة من الإيمان، الصلاة تبعث في ا لنفس الطمأنينة، وتنهى عن الفحشاء والمنكر، والصوم يربي الإنسان على الصدق والصبر والقناعة، وضبط النفس، وقوة الإرادة واحتمال المشاق، والزكاة تبعث الرحمة والشفقة في نفوس المحسنين. والحج يشعر النفوس بالمساواة، فلا يستعلي غني على فقير ولا عظيم على حقير.

٣) احترام العقل: حرم الإسلام على الإنسان الخمر.. والخمر تذهب بالعقل، وحرم عليه الميسر والنهب والقتل ونهاه عن الغيبة والنميمة. وطهّر نفسه من الحقد والحسد، وفي سورة آل عمران قال ربنا العظيم: ﴿ إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الألباب﴾ «آية ١٩٠ - آل عمران ».

٤) احترام العلم: دعا الإسلام رلى العلم والتعلم والفقه والتفقه. وسيدنا محمد عليه الصلاة والسلام سوّى بين طلب العلم والجهاد في سبيل الله. «من خرج بطلب العلم فهو في سبيل الله حتى يرجع»، ويقول ربنا العظيم في سورة فاطر ﴿إنما يخشى الله من عباده العلماء ﴾ «جزء من الآية ١٢٨ - فاطر».

ثالثاً: أسلوب التربية الدينية : الدين الإسلامي، بما يقوم عليه من مبادئ وقيم واتجاهات وأنماط سلوك ومعرفة، تعتبر المادة الخام التي تصاغ لأساليب التربية الحديثة. والتربية الإسلامية تهدف إلى بناء منهج تربوي يخدم البشر وينفعهم في دنياهم وآخرتهم، ومن بين ما تعني به:

- تحديد الأهداف.
- تحديد الطرق والأساليب المؤدية إلى هذه الأهداف.
- تقويم الآثار والنتائج بأسلوب علمي.

وإذا انتقلنا إلى الطرق والأساليب التي ينبغي أن تستخدم في تعليم الدين نجد أن التربية الحديثة تدعو إلى أن يقوم التعليم على النشاط والممارسة

وإيجاد المناخ المناسب، والبيئة المناسبة والقدوة الحسنة والتشجيع. وأساليب التقويم في التربية الحديثة يستخدم فيه أساليب متنوعة في قياس آثار عملية التعليم. فهي تستخدم الملاحظة العلمية للسلوك في قياس الآثار التي تلحق بالشخصية بصورة .. مقالة، وتقوم كذلك على الاختبارات العلمية التي تراعي الموضوعية والصدق والثبات والشمول.. فعملية التقويم في التربية الحديثة عملية قياس للآثار المرغوب فيها، وتوجيه لها كذلك، وهي عملية مستمرة.

والأسلوب المتبع في قياس الآثار التربوية المرغوب فيها في الدين عندنا يعتمد على التسميع - اختبار قوة الذاكرة، أكثر مما يعتمد على معرفة آثار التربية الدينية في توجيه سلوك الفرد، وتكوين شخصيته. وتحدي ما اكتسبه من قيم واتجاهات وميول.

لكن ظهرت أخيراً توجيهات تهتم بسلوك الفرد وتكوين شخصيته .. وهذا شئ مفيد وجميل.

رابعاً: تقويم الوضع الحالي في التربية الدينية:

تحصيل العلوم الدينية (آيات كريمة ، أحاديث شريفة، قصص دينية قيمة) لا يكفي .. فتحصيل العلم وحده لا يكفي، ولكن هو وسيلة إلى تزكية النفوس وتطهير القلوب وشفاء النفوس.

الأمر يتطلب تعاوناً وثيقاً بين المتخصصين في علوم الدين والمتخصصين في التربية والاجتماع وسائر العلوم والدراسات العلمية والإنسانية الأخرى.

المراجع

١- د / **حسين عبد الحميد** : المجتمع والثقافة والشخصية، الإسكندرية ٢٠٠٥

٢- د / **حسين عبد الحميد** : البناء الاجتماعي للشخصية ، الإسكندرية ٢٠٠٦

٣- د / **حسين عبد الحميد** : علم الاجتماع النفسي المجتمع والثقافة والشخصية - مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية ٢٠١٠ .

٤- د / **طلعت منصور** : التعلم الذاتي وارتقاء الشخصية مكتبة الانجلو - القاهرة ١٩٧٧ .

٥- د / **عبد الحليم محمود** : الإبداع والشخصية - دار المعارف - القاهرة .

٦- د / **عبد المنعم الميلادي** : الشخصية وسماتها - مؤسسة شباب الجامعة - الإسكندرية ٢٠٠٦ .

٧- د / **سيد خير الله** : سلوك الإنسان مكتبة الانجلو المصرية .

٨- د / **حسين عبد الحميد** : سلوكيات إنسانية واجتماعية - مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية ٢٠٠٦ .

٩- د / **فيصل محمد**: الاضطرابات السلوكية - دار العلم للملايين - بيروت ١٩٨٨ .

١٠- **أنوار حافظ** : أعرف شخصيتك - شباب الجامعة الإسكندرية ٢٠٠٦ .

فهرس المحتويات

<table>
<tr><td>رقم الإيداع</td><td>: ٢٠١٤/٢٢٠٦٨</td></tr>
<tr><td rowspan="2">الترقيم الدولي</td><td>I.S.B.N :</td></tr>
<tr><td>978-977-212-205-6</td></tr>
</table>

مقومات الشخصية
و
علم النفس الحديث

دكتور
عبد المنعم الميلادى


ISBN: 978-977-212-259-2

مؤسسة شباب الجامعة
40 ش د / مصطفى مشرفة
تليفاكس: 4839496 الإسكندرية
Email:shabab_elgamaa2@yahoo.com